

ECO-EMENTAS

Inverno

Creme de Agrião e Cogumelos

Energia	74Kcal
Hidratos de Carbono	5g
Proteínas	4.8g
Lípidos	4g
Fibra	4.6g

Peito de Frango recheado com espinafres

Energia	476 Kcal
Hidratos de Carbono	42.8g
Proteínas	52g
Lípidos	10.8g
Fibra	9.5g

Mil folhas de maçã de Alcobaça

Energia	244.5Kcal
Hidratos de Carbono	37.5g
Proteínas	3g
Lípidos	9.3g
Fibra	1.5g

Sumo de Framboesa e Maçã com flor de laranjeira e hortelã

Energia	40Kcal
Hidratos de Carbono	7.3g
Proteínas	0.8g
Lípidos	0.5g
Fibra	5.5g

ECO-EMENTAS

Verão

Sopa fria de melão, lima e hortelã

Energia	92Kcal
Hidratos de Carbono	12.1g
Proteínas	1.6g
Lípidos	3.8g
Fibra	2.8g

Cavala com Molho de Escabeche

Energia	684.5Kcal
Hidratos de Carbono	4g
Proteínas	63.2g
Lípidos	44.3g
Fibra	1.5g

Verrine de Frutas

Energia	283Kcal
Hidratos de Carbono	50.5g
Proteínas	12g
Lípidos	7.3g
Fibra	6.8g

Sumo de cenoura gengibre e laranja

Energia	76Kcal
Hidratos de Carbono	16.8g
Proteínas	2.3g
Lípidos	0.3g
Fibra	6.8g