Ementas

Primavera/verão

**Entrada:** Salada

-Azeitonas

-Tomates

-Orégãos

-Alface

-Beterraba

-Pêssego

-Nozes

-Sementes

-Azeite

**Prato:** Robalos no forno com batatas-doces e feijão-verde



**Sobremesa:** Mistura de gelatinas com iogurte



**Bebida:** Sumo de frutos vermelhos (natural)



Outono/Inverno

**Entrada:** Sopa de grão e espinafres



**Prato:** Arroz de pato, mistura de alfaces e azeitonas

 

**Sobremesa:** Maça assada



**Bebida:** Água



Valores nutricionais da salada

**Beterraba**

|  |
| --- |
| **% VD\*** |
| [Valor energético](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/valor-energetico) | 48.8kcal | 2% |
| Hidratos de carbono | 11,1g | 4% |
| [Proteínas](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/proteinas) | 2,0g | 3% |
| [Fibra alimentar](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/fibra-alimentar) | 3,4g | 14% |
| [Fibras solúveis](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/fibras-soluveis) | 0,0g | - |
| [Cálcio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/calcio) | 18,1mg | 2% |
| [Vitamina C](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/vitamina-c) | 3,1mg | 7% |
| [Piridoxina B6](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/piridoxina-b6) | 0,0mg | 0% |
| [Fósforo](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/fosforo) | 19,4mg | 3% |
| [Manganês](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/manganes) | 1,2mg | 52% |
| [Magnésio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/magnesio) | 24,4mg | 9% |
| [Lípidos](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/lipidios) | 0,1g | - |
| [Ferro](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/ferro) | 0,3mg | 2% |
| [Potássio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/potassio) | 375,1mg | - |
| [Cobre](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/cobre) | 0,1ug | 0% |
| [Zinco](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/zinco) | 0,5mg | 7% |
| [Tiamina B1](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/tiamina-b1) | 0,0mg | 0% |
| [Sódio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/sodio) | 9,7mg |  |

Tomate

|  |  |
| --- | --- |
| **Tomate cru** | |
| **Quantidade** | 100 Gramas |
| Água (%) | 94 |
| Valor energético (Kcal) | 20,33 |
| Proteína (g) | 0,81 |
| Lípidos (g) | Traços |
| Ácidos Gordos Polinsaturados (g) | 0,08 |
| Colesterol (mg) | 0 |
| Hidratos de carbono (g) | 4,07 |
| Cálcio (mg) | 7,32 |
| Fósforo (mg) | 22,76 |
| Ferro (mg) | 0,49 |
| Potássio (mg) | 207,32 |
| Sódio (mg) | 8,13 |
| Vitamina A (UI) | 1130,08 |
| Vitamina A | 113,01 |
| Tiamina (mg) | 0,06 |
| Riboflavina (mg) | 0,05 |
| Niacina (mg) | 0,57 |
| Ácido Ascórbico (mg) | 17,89 |

Orégão

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tabela nutricional | | % VD (\*) |
| Valor energético | 3,28 kcal | 0,16 % |
| Pontos\* | 0 | - |
| Hidratos de carbono | 0,49 g | 0,16 % |
| Proteínas | 0,11 g | 0,15 % |
| Gorduras totais | 0,1 g | 0,18 % |
| Gorduras saturadas | 0 g | 0 % |
| Fibra alimentar | 0 g | 0 % |
| Sódio | 0,15 mg | 0,01 % |

Alface

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tabela nutricional | | % VD (\*) |
| Calorias (valor energético) | 1,9 kcal | 0,1 % |
| Pontos\* | 0 | - |
| Hidratos de carbono | 0,29 g | 0,1 % |
| Proteínas | 0,13 g | 0,17 % |
| Gorduras totais | 0,02 g | 0,04 % |
| Gorduras saturadas | 0 g | 0 % |
| Fibra alimentar | 0,07 g | 0,28 % |
| Sódio | 0 mg | 0 % |
| (\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta | | |

Pêssego

|  |
| --- |
| **% VD\*** |
| [Valor energético](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/valor-energetico) | 63.1kcal | 3% |
| Hidratos de carbono | 16,9g | 6% |
| [Proteínas](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/proteinas) | 0,7g | 1% |
| [Fibra alimentar](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/fibra-alimentar) | 1,0g | 4% |
| [Cálcio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/calcio) | 4,1mg | 0% |
| [Manganês](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/manganes) | 0,0mg | 0% |
| [Magnésio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/magnesio) | 4,0mg | 2% |
| [Fósforo](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/fosforo) | 8,8mg | 1% |
| [Ferro](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/ferro) | 0,6mg | 4% |
| [Potássio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/potassio) | 94,7mg | - |
| [Cobre](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/cobre) | 0,0ug | 0% |
| [Zinco](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/zinco) | 0,1mg | 1% |
| [Sódio](http://www.tabelanutricional.com.br/alimentos/contem/sodio) | 3,2mg | 0% |

Nozes/sementes

|  |
| --- |
| **% VD\*** |
| Valor energético | 620.1kcal | 31% |
| Hidratos de carbono | 18,4g | 6% |
| Proteínas | 14,0g | 19% |
| Gorduras saturadas | 5,6g | 25% |
| Gorduras monoinsaturadas | 8,7g | - |
| Gorduras polinsaturadas | 44,1g | - |
| Fibra alimentar | 7,3g | 29% |
| Fibras solúveis | 0,1g | - |
| Cálcio | 105,3mg | 11% |
| Piridoxina B6 | 0,1mg | 8% |
| Manganês | 4,1mg | 178% |
| Magnésio | 152,9mg | 59% |
| Lípidos | 59,4g | - |
| Fósforo | 396,3mg | 57% |
| Ferro | 2,0mg | 14% |
| Potássio | 533,3mg | - |
| Cobre | 0,8ug | 0% |
| Zinco | 2,1mg | 30% |
| Niacina | 1,1mg | 6% |
| Tiamina B1 | 0,4mg | 29% |
| Sódio | 4,6mg | 0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Batata doce cozida**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **porção: 100g** | | **% VD\*** | | Valor energético | 76.8kcal | 4% | | Hidratos de carbono | 18.4g | 6% | | Proteínas | 0.6g | 1% | | Fibra alimentar | 2.2g | 9% | | Fibras solúveis | 0.1g | - | | Cálcio | 17.2mg | 2% | | Vitamina C | 23.8mg | 53% | | Piridoxina B6 | 0.1mg | 8% | | Fósforo | 15.4mg | 2% | | Manganês | 0.1mg | 4% | | Magnésio | 11.2mg | 4% | | Lipídios | 0.1g | - | | Ferro | 0.2mg | 1% | | Potássio | 148.4mg | - | | Cobre | 0.1ug | 0% | | Zinco | 0.1mg | 1% | | Niacina | 2.6mg | 14% | | Tiamina B1 | 0.1mg | 7% | | Sódio | 2.7mg | 0% |   **Feijão Verde**  **Valor energético – 31 Kcal por 100 gramas** | |
| **Gorduras Totais** 0,5 g |  |
| Gorduras Saturadas 0,1 g |  |
| Gorduras Polinsaturadas 0,2 g |  |
| Gorduras Monoinsaturadas 0 g |  |
| **Colesterol** 0 mg |  |
| **Sódio** 4 mg |  |
| **Potássio** 278 mg |  |
| Hidratos de carbono 21 g |  |
| Fibra Alimentar 7 g |  |
| Açúcar 3,3 g |  |
| **Proteínas** 8 g |  |

**Sopa de Grão com Espinafres**

(por 1 dose (150 ml)

Energia:-…………………….75 Kcal

Proteínas …………………… 3 g

Hidratos de carbono…….9 g

Lípidos…………………………..2,9 g

Sódio……………………………..900 mg

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  |   ***Arroz de Pato*** | | |  |  | | --- | --- | | **Factos Nutricionais** | **por 1 dose (182 g)** | | **Energia** | 423 kcal | | **Proteínas** | 23,02 g | | **Hidratos de carbonos** | 22,21 g | | **Açúcar** | 0,04 g | | **Lípidos** | 26,04 g | | **Lípidos Saturados** | 8,956 g | | **Lípidos Monoinsaturados** | 11,767 g | | **Lípidos Polinsaturados** | 3,28 g | | **Colesterol** | 86 mg | | **Fibras** | 0,5 g | | **Sódio** | 456 mg | | **Potássio** | 282 mg | | | |

# Maçã Assada

|  |  |
| --- | --- |
| **Factos Nutricionais** | **por 1 maçã** |
| **Energia** | 678 kj 162 kcal |
| **Proteínas** | 0,43 g |
| **Hidratos de carbono** | 42,42 g |
| **Açúcar** | 36,8 g |
| **Lípidos** | 0,27 g |
| **Lípidos Saturados** | 0,046 g |
| **Lípidos Monoinsaturados** | 0,012 g |
| **Lípidos Polinsaturados** | 0,084 g |
| **Colesterol** | 0 mg |
| **Fibras** | 3,9 g |
| **Sódio** | 2 mg |
| **Potássio** | 159 mg |

Robalos

Parte superior do formulário

1. Porções:    

Parte inferior do formulário

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Calorias** | 209 | **Sódio** | 561 mg |
| **Gordura total** | 13 g | **Potássio** | 427 mg |
| Saturada | 3 g | **Hidratos de carbono** | 0 g |
| Poliinsaturada | 4 g | **Fibras alimentares** | 0 g |
| Monoinsaturada | 4 g | **Açúcares** | 0 g |
| Trans | 0 g | **Proteína** | 23 g |
| **Colesterol** | 59 mg |  |  |
| **Vitamina A** | 0% | **Cálcio** | 0% |
| **Vitamina C** | 0% | **Ferro** | 0% |

[**Batata doce cozida**](http://www.tabelanutricional.com.br/batata-doce-cozida)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **porção: 100g** | | **% VD\*** |
| Valor energético | 76.8kcal | 4% |
| Hidratos de carbono | 18.4g | 6% |
| Proteínas | 0.6g | 1% |
| Fibra alimentar | 2.2g | 9% |
| Fibras solúveis | 0.1g | - |
| Cálcio | 17.2mg | 2% |
| Vitamina C | 23.8mg | 53% |
| Piridoxina B6 | 0.1mg | 8% |
| Fósforo | 15.4mg | 2% |
| Manganês | 0.1mg | 4% |
| Magnésio | 11.2mg | 4% |
| Lipídios | 0.1g | - |
| Ferro | 0.2mg | 1% |
| Potássio | 148.4mg | - |
| Cobre | 0.1ug | 0% |
| Zinco | 0.1mg | 1% |
| Niacina | 2.6mg | 14% |
| Tiamina B1 | 0.1mg | 7% |
| Sódio | 2.7mg | 0% |

Sobremesa

Gelatina

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantidade Por** 100 gramas | |
| **Calorias** 62 | |
| **Gorduras Totais** 0 g |  |
| Gorduras Saturadas 0 g |  |
| Gorduras Poliinsaturadas 0 g |  |
| Gorduras Monoinsaturadas 0 g |  |
| **Colesterol** 0 mg |  |
| **Sódio** 75 mg |  |
| **Potássio** 1 mg |  |
| Hidratos de carbono 14 g |  |
| Fibra Alimentar 0 g |  |
| Açúcar 13 g |  |
| **Proteínas** 1,2 g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vitamina A | 0 IU | Vitamina C | 0 mg |
| Cálcio | 3 mg | Ferro | 0 mg |
| Vitamina D | 0 IU | Vitamina B6 | 0 mg |
| Vitamina B12 | 0 µg | Magnésio | 1 mg |

Bebidas - sumo de frutos vermelhos

|  |  |
| --- | --- |
| **Factos Nutricionais** | **por 100ml (100 ml)** |
| **Energia** | 41 kcal |
| **Proteínas** | 1,6 g |
| **Hidratos de carbono** | 10 g |
| **Lípidos** | 0,3 g |
|  |  |