

# Ementas Saudáveis



## Primavera/Verão

**Sopa:** Creme de abóbora c/ amêndoa torrada



**Prato principal:** Chanfana desfiada c/ grelos no pão

**Sobremesa:** Pannacotta de morango

**Bebida:** Chá de cascas de ananás

A sopa é imprescindível para uma alimentação saudável e sustentável, sendo uma opção bastante económica, é sem dúvida uma excelente opção para iniciar a refeição.

Aproveitar algo que nos sobrou de uma outra refeição dando-lhe uma nossa forma de apresentação e acompanhamentos, só ativa a criatividade e apela aos nossos sentidos. Uma sobremesa com cor e bem nutritiva será o remate certo, podendo ainda degustar uma bebida impar, também esta efetuada com aproveitamentos de cascas de frutas.

### Valor nutricional da sopa

Total	501,8 Kcal	8.97g	20,55g	35,18g
-------	---------------	-------	--------	--------

### Valor nutricional do prato principal

Total	1156 Kcal	94,4g	68,6g	52.5g
-------	-----------	-------	-------	-------

### Valor nutricional da sobremesa

Total	461,5 Kcal	23.09g	105.12g	7.5g
-------	---------------	--------	---------	------



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOINS



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CASCA



AIPO



MOSTARDA



GRÃOS DE SÊSAMO



DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS



MOLUSCOS



TREMOÇOS