

# Ementa



21 a 23 de Dezembro 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)
<b>2º Feira</b>	Sopa	Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	Prato	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0	1	0	34
	Prato Vegetariano	Paella de legumes	623	149	3	0	2	0	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>3º Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0	2	0	17
	Prato	Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0	2	0	37
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0	2	0	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>4º Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0	2	0	20
	Prato	Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	1	1	0	31
	Prato Vegetariano	Estufadinho de legumes (grão, ervilha, tomate e cenoura) com batata	596	142	2	1	1	0	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>5º Feira</b>	Sopa		0	0	0	0	0	0	0
	Prato		0	0	0	0	0	0	0
	Prato Vegetariano		0	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa		0	0	0	0	0	0	0
<b>6º Feira</b>	Sopa		0	0	0	0	0	0	0
	Prato		0	0	0	0	0	0	0
	Prato Vegetariano		0	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa		0	0	0	0	0	0	0

