

# Ementa



29 Março a 01 Abril 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora	227	54	2	0	2	0	13
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	666	159	2	0	2	0	45
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	857	205	3	0.3	2.0	1.0	37
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	<b>Prato</b>	Filetes de paloco no forno com arroz de tomate e couve salteada	354	85	2	0	1	1	23
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com arroz de tomate e couve salteada	394	94	2	0	3	0.1	26
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	198	47	2	0	2	0	14
	<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195	9	2	1	0	69
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345	83	2	0	2	0	37
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	<b>Prato</b>	Salada de atum com legumes (batata aos quartos, ervilha, cenoura, atum e ovo picado)	628	150	5	1	1	0	32
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha e cenoura	599	143	5	1	1	0	23
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa</b>		0	0	0	0	0	0	0
	<b>Prato</b>		0	0	0	0	0	0	0
	<b>Prato Vegetariano</b>		0	0	0	0	0	0.0	0
	<b>Sobremesa</b>		0	0	0	0	0	0	0

