

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)	
2º Feira	Sopa	Couve-flor	226	54	2	0.3	1.8	0.1	11
	Prato	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0.3	0.8	0.3	34
	Prato Vegetariano	Paella de legumes	623	149	3	0.5	1.7	0.2	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
	Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	1.9	8.8	0.3	16
3º Feira	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0.3	1.9	0.1	17
	Prato	Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0.4	1.7	0.2	37
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0.3	2.3	0.2	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2.2	6.4	0.4	18
4º Feira	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0.4	2.1	0.2	20
	Prato	Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	0.9	1.3	0.1	31
	Prato Vegetariano	Estufadinho de legumes (grão, ervilha, tomate e cenoura) com batata	596	142	2	0.9	1.4	0.2	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	0.8	8.8	0.4	16
5º Feira	Sopa		0						
	Prato		0						
	Prato Vegetariano		0						
	Sobremesa		0						
	Lanche		0						
6º Feira	Sopa		0						
	Prato		0						
	Prato Vegetariano		0						
	Sobremesa		0						
	Lanche		0						

