

Ementa



11 a 15 Janeiro 2021

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)	
2º Feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	2	0	13
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	666	159	2	0	2	0	45
	Prato Vegetariano	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
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz de tomate e couve salteada	354	85	2	0	1	1	23
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de tomate e couve salteada	394	94	2	0	3	0.1	26
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
4º Feira	Sopa	Couve e feijão branco	422	101	1	0	2	0	20
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura e esparguete com salada de alface	612	146	4	1	2	0	32
	Prato Vegetariano	Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface	690	165	3	0	2	0	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	Prato	Salada de atum com legumes (batata aos quartos, ervilha, cenoura, atum e ovo picado)	628	150	5	1	1	0	32
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha e cenoura	599	143	5	1	1	0	23
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
6º Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0	14
	Prato	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195	9	2	1	0	69
	Prato Vegetariano	Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345	83	2	0	2	0.1	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

