

Ementa

18 a 22 Janeiro 2021



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)	
2º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49	2	0	2	0	17
	Prato	Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de tomate e salada de cenoura com beterraba	766	183	6	1	1	0	51
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura	696	166	4	0.7	1.5	0.2	47
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16
3º Feira	Sopa	Curgette com cenoura	183	44	1	0	2	0	15
	Prato	Massa de carnes à lavrador (macarronete, vaca e porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura)	609	146	5	2	2	0	42
	Prato Vegetariano	Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura)	637	152	5	1	2	0	21
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	0	18
4º Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2	0	2	0	12
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão, batata, bacalhau, couve, cenoura e ovo)	593	142	2	0	1	0	67
	Prato Vegetariano	Grão com batata, cenoura e couve	444	106	1	0	2	0.1	23
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16
5º Feira	Sopa	Feijão frade com espinafres	448	107	2	0	2	0	20
	Prato	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e cenoura	742	177	8	2	1	1	46
	Prato Vegetariano	Guisado de ervilhas e feijão frade com arroz branco e salada de alface e cenoura	462	110	1	0.1	1.6	0.2	24
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	478.9	114	3	1.8	10.3	0.3	17.8
6º Feira	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	219	52	2	0	2	0	13
	Prato	Massinha de tamboril com feijão verde, cenoura e milho	620	148	2	0	2	0	48
	Prato Vegetariano	Massinha de soja com feijão verde, cenoura e milho	690	165	3	0	2	0	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18

