

Ementa



2 a 6 de Dezembro de 2019

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)
2º Feira	Sopa	Couve coração	204	49	1,8	0,3	2,4	0,1	12
	Prato	Arroz de cavala com ervilha, milho e cenoura	708	169	6,1	1,0	1,2	0,5	44
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes estufados (feijão seco, cogumelos, ervilha, milho e cenoura)	605	145	1,6	0,4	1,8	0,1	32
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Legumes	207	49	1,9	0,3	2,0	0,1	12
	Prato	Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico)	709	170	5,0	1,3	2,0	0,1	64
	Prato Vegetariano	Estufado de grão de bico com massa (macarronete), couve e cenoura	636	152	4,6	1,2	2,1	0,1	48
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
4º Feira	Sopa	Alface	240	57	2,2	0,3	2,0	0,1	14
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata às rodelas, bacalhau, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	354	85	2,4	0,5	1,0	1,3	28
	Prato Vegetariano	Soja à Gomes de Sá (batata às rodelas, soja, cebola e salsa) com salada de tomate	497	119	5,2	2,5	1,7	0,1	36
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Creme de grão e espinafres	522	125	3,0	0,4	2,6	0,1	32
	Prato	Roti de peru com massa (espirais) e salada de cenoura raspada	729	174	4,2	1,0	1,4	0,2	45
	Prato Vegetariano	Tofu estufado com massa (espirais) e salada de cenoura raspada	760	182	5,6	0,7	1,5	0,2	39
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
6º Feira	Sopa	Cenoura e couve branca	226	54	2,1	0,3	1,8	0,1	11
	Prato	Filetes de tilápia no forno com arroz de cenoura e salada de alface	555	133	2,9	0,4	1,0	0,2	44
	Prato Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e salada de alface	521	124	2,8	0,5	0,9	0,3	48
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

