

Ementa



9 a 13 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	Abóbora	227	54	1,5	0,2	1,8	0,1	13
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	666	159	2,0	0,4	1,6	0,2	45
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	480	115	2,7	0,4	1,3	0,8	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2	12
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz de tomate e couve salteada	354	85	1,6	0,3	1,1	1,5	23
	Prato Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz de tomate e couve salteada	632	151	4,4	0,5	0,5	0,2	26
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
4º Feira	Sopa	Couve e feijão branco	422	101	1,3	0,2	2,0	0,1	20
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura e esparguete com salada de alface	612	146	4,3	0,7	2,5	0,2	32
	Prato Vegetariano	Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Brócolos	212	51	1,9	0,3	2,1	0,1	17
	Prato	Salada de atum com legumes (batata aos quartos, ervilha, cenoura, atum e ovo picado)	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3	32
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha e cenoura	599	143	4,7	0,7	1,1	0,4	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	1,5	0,2	2,2	0,2	14
	Prato	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195	9,0	2,5	1,4	0,4	69
	Prato Vegetariano	Feijoada de seitan (seitan com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	776	186	2,0	0,2	2,6	1,4	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

