

Ementa



16 a 20 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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49,3	1,6	0,2	2,1	0,1	17
	Prato	Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de tomate e salada de cenoura com beterraba	766	183,0	5,5	0,5	0,8	0,1	51
	Prato Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura	462	110,0	1,0	0,1	1,6	0,2	47
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Curgette com cenoura	183	43,8	1,5	0,2	2,0	0,1	15
	Prato	Lasanha de carne (vaca) com salada de tomate e pepino	701	168,0	9,0	3,2	2,0	0,3	37
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes	326	78,0	2,2	0,7	1,8	0,4	30
	Sobremesa	Bolo de chocolate	1217	291,0	11,0	3,3	10,4	1,9	52
4º Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60,2	2,3	0,3	2,4	0,1	12
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão, batata, bacalhau, couve, cenoura e ovo)	593	141,8	2,1	0,3	1,3	0,1	67
	Prato Vegetariano	Meia desfeita de soja (batata, bacalhau, couve, cenoura e grão)	582	139,0	1,9	0,2	1,2	0,1	23
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Feijão frade com espinafres	448	107,0	2,5	0,3	2,0	0,2	20
	Prato	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e cenoura	742	177,3	8,1	2,0	1,0	1,3	46
	Prato Vegetariano	Guisado de ervilhas e feijão frade com arroz branco e salada de alface e cenoura	462	110,3	1,1	0,1	1,6	0,2	24
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
6º Feira	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	219	52,3	1,8	0,3	2,2	0,1	13
	Prato	Massinha de tamboril com feijão verde, cenoura e milho	620	148,1	1,7	0,4	2,2	0,1	48
	Prato Vegetariano	Massinha de seitan com feijão verde, cenoura e milho	462	110,3	1,1	0,1	1,6	0,2	29
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

