

# Ementa



17 a 21 de Fevereiro de 2020

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

