

Ementa



18 a 22 de Novembro 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-flor	226	54	2	0	2	0	11
	Prato	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0	1	0	34
	Prato Vegetariano	Paella de legumes	623	149	3	0	2	0	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0	2	0	17
	Prato	Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0	2	0	37
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0	2	0	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
4º Feira	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0	2	0	20
	Prato	Carapau no forno com batata cozida e feijão verde	336	80	1	0	1	0	25
	Prato Vegetariano	Estufadinho de legumes(grão, ervilha, tomate e cenoura com batata	596	142	2	1	1	0	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Couve-coração	204	49	2	0	2	0	12
	Prato	Omelete de fiambre no forno com arroz de cenoura e salada tomate	642	153	5	1	1	0	43
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada de tomate	716	171	10	1	2	0	24
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	38 / 38	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
6º Feira	Sopa	Canja	408	98	4	1	1	0	25
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura, ervilha e tomate	619	148	2	0	2	2	45
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes (cenoura, ervilha e couve) com massa cotovelinhos	625	149	4	2	3	1	21
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

