

# Ementa



16 de Setembro a 20 de Setembro

		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	2	0,3	2,4	0,1	12,0
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas e cenoura com arroz e salada de feijão verde	537	128	5	1	1	0,3	41,6
	Prato Veget.	Lentilhas estufadas com cogumelos, ervilhas e cenoura com arroz e salada de feijão-verde	441	105	2	0	2	0,1	39,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	12
3º Feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0,292	2	0,1	12,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata às rodelas, bacalhau, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	354	85	2	1	1	1,3	28
	Prato Veget.	Soja à Gomes de Sá (batata às rodelas, soja, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	497	119	5	3	2	0,1	36,1
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 340	57 / 81	0 / 0	0 / 0	13,0 / 20	0 / 0,05	13,0 / 20
4º Feira	Sopa	Alface	205	49	2	0,3	2,2	0,1	12,5
	Prato	Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico)	709	170	5	1,3	2,0	0,1	63,6
	Prato Veget.	Estufado de grão de bico com massa (marronete), couve e cenoura	636	152	5	1	2	0,1	48,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	12
5º Feira	Sopa	Creme de grão e espinafres	522	125	3	0,4	2,6	0,1	32,0
	Prato	Filetes de tilápia no forno, arroz de cenoura e salada de alface	555	133	3	0	1	0,2	44
	Prato Veget.	Seitan no forno com arroz de cenoura e salada de alface	521	124	3	0,5	0,9	0,3	47,5
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	12
6º Feira	Sopa	Cenoura e couve branca	226	54	2	0,3	1,8	0,1	11,1
	Prato	Roti de Perú com massa (espirais) e salada de cenoura raspada	729	174	4,2	1,0	1,4	0,2	44,5
	Prato Veget.	Soja estufada com massa (espirais) e salada de cenoura raspada	807	193	5	1	1	0,2	43,8
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	12

