

# Ementa



23 de Setembro a 27 de Setembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	H.C. (g)
2º Feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	1,8	0,1	13
	Prato	Almôndegas mistas guisadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa (espirais) salteada	741	177	4	1	5,7	0,6	68
	Prato veget.	Almôndegas de lentilhas guisadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa (espirais) salteada	472	113	2	1	2,2	0,2	45
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0,0	18
3º Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2,0	0,2	12
	Prato	Filetes de paloco no forno com batata cozida e couve cozida	354	85	2	0	1,1	1,5	28
	Prato veget.	Tofu assado no forno com batata cozida e couve cozida	434	104	1	0	1,7	0,1	47
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0	18 / 16
4º Feira	Sopa	Couve e feijão branco	422	101	1	0	2,0	0,1	20
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura e arroz com salada de alface	531	127	1	0	2,3	2,0	40
	Prato veget.	Soja estufada com cenoura e arroz com salada de alface	539	129	2	0	1,8	0	35
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	18
5º Feira	Sopa	Couve branca	256	61	2	0	2,2	0,1	13
	Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada e gomos de tomate	674	161	1	1	2,5	1,3	48
	Prato veget.	Bolonhesa de legumes (couve, cenoura e ervilhas) com gomos de tomate	625	149	4	2	2,5	0,6	38
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	18
6º Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2,2	0,2	14
	Prato	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195	9	2	1,4	0,4	69
	Prato veget.	Feijoada de seitan (seitan com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	776	186	2	0	2,6	1,4	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13,0	0,0	18

