

Ementa



30 de Setembro a 4 de Outubro

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	H.C. (g)
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49	2	0,2	2,1	0,1	17
	Prato	Hambúguer de aves no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e cebola	730	174	7	2,0	2,0	0,0	51
	Prato Veget.	Hambúguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e cebola	738	176	5	1,4	0,7	0,3	11
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0	18
3ª Feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1	13
	Prato	Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de ervilhas e salada de cenoura	766	183	6	0,5	0,8	0,1	51
	Prato Veget.	Tofu assado no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura	462	110	1	0,1	1,6	0,2	47
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2	0,3	2,4	0,1	12
	Prato	Massa de carnes à lavrador (macarronete, vaca e porco aos cubos, feijão vermelho, couve e cenoura)	609	146	5	1,5	1,8	0,1	42
	Prato Veget.	Massa (macarronete) de feijão vermelho com legumes incorporados (couve e cenoura)	637	152	5	0,8	2,4	0,2	21
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0	12
5ª Feira	Sopa	Couve lombardo	199	47	2	0,3	2,1	0,1	12
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau com batata cozida e grão de bico)	593	142	2	0,3	1,3	0,1	67
	Prato Veget.	Meia desfeita de soja (soja com batata cozida e grão de bico)	582	139	2	0,2	1,2	0	23
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0	12
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	219	52	2	0,3	2,2	0,1	13
	Prato	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e cenoura	742	177	8	2,0	1,0	1,3	46
	Prato Veget.	Guisado de ervilhas e abóbora com arroz branco e salada de alface e cenoura	605	145	2	0,4	1,8	0,1	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0	12

