

Ementa



Semana de 9 a 13 de Novembro de 2020

		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	0,3	1,8	0,1	11
	Prato	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0,3	0,8	0,3	34
	Prato Vegetariano	Paella de legumes	623	149	3	0,5	1,7	0,2	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0,0	17,6
	Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	1,9	8,8	0,3	16
3º Feira	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0,3	1,9	0,1	17
	Prato	Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0,4	1,7	0,2	37
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0,3	2,3	0,2	20
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0,0	17,6
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2,2	6,4	0,4	18
4º Feira	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2	20
	Prato	Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	0,9	1,3	0,1	31
	Prato Vegetariano	Estufadinho de legumes (grão, ervilha, tomate e cenoura com batata)	596	142	2	0,9	1,4	0,2	27
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0,0	17,6
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	0,8	8,8	0,4	16
5º Feira	Sopa	Couve-coração	204	49	2	0,3	2,4	0,1	12
	Prato	Bifinhos de porco com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	743	178	4	0,9	0,9	0,2	36
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	716	171	10	1,5	2,0	0,2	24
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	1,8	10,3	0,3	18
6º Feira	Sopa	Canja	450	108	3	0,4	2,1	0,2	20
	Prato	Massinha de peixe com cenoura, ervilha e tomate	404	97	3	0,9	1,3	0,1	31
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes (cenoura, ervilha e couve) com massa cotovelinhos	596	142	2	0,9	1,4	0,2	27
	Sobremesa	Fruta	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	0,6	11,1	0,4	18

