

Ementa



Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC	Totais (g)
2º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49	2	0	2	0	17	
	Prato	Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de tomate e salada de cenoura com beterraba	766	183	6	1	1	0	51	
	Prato Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura	462	110	1	0	2	0	47	
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16	
3º Feira	Sopa	Curgette com cenoura	183	44	1	0	2	0	15	
	Prato	Massa de carnes à lavrador (macarronete, vaca e porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura)	609	146	5	2	2	0	42	
	Prato Vegetariano	Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura)	637	152	5	1	2	0	21	
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	0	18	
4º Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2	0	2	0	12	
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão, batata, bacalhau, couve, cenoura e ovo)	593	142	2	0	1	0	67	
	Prato Vegetariano	Meia desfeita de soja (batata, bacalhau, couve, cenoura e grão)	582	139	2	0	1	0	23	
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16	
5º Feira	Sopa	Feijão frade com espinafres	448	107	2	0	2	0	20	
	Prato	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e cenoura	742	177	8	2	1	1	46	
	Prato Vegetariano	Guisado de ervilhas e feijão frade com arroz branco e salada de alface e cenoura	462	110	1	0,1	1,6	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	478,9	114	3	1,8	10,3	0,3	17,8	
6º Feira	Sopa	Creme de couve flor com feijão verde	219	52	2	0	2	0	13	
	Prato	Massinha de tamboril com feijão verde, cenoura e milho	620	148	2	0	2	0	48	
	Prato Vegetariano	Massinha de seitan com feijão verde, cenoura e milho	462	110	1	0	2	0	29	
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18	

