

Ementa



16 a 20 de Novembro 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Total (g)
2º Feira	Sopa	Feijão Verde	184	44	2	0	2	0	99
	Prato	Esparguete à bolonhesa (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	899	215	8	3	2	0	45
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	619	148	2	0	2	2	45
	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	Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	Prato	Filetes de pescada com salada de feijão frade e gomos de tomate	546	130	3	0	1	0	48
	Prato Vegetariano	Feijão frade estufado com cenoura, batata e gomos de tomate	533	127	1	0	2	0	23
	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	Alho francês	206	49	2	0	2	0	11
	Prato	Carne de porco assada com macarronete e juliana de alface com milho	556	133	5	1	2	0	33
	Prato Vegetariano	Estufado de grão com macarronete e juliana de alface com milho	462	110	1	0	2	0	27
	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 catarino com couve	411	98	2	0	2	0	20
	Prato	Arroz de peixe (filetes de alabote) com tomate e pimento e ervilha	876	209	7	1	1	0	49
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão com tomate, pimento e ervilha	605	145	2	0	2	0	32
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / /	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	2	10	0	18
6º Feira	Sopa	Creme de cenoura	204	49	2	0	2	0	12
	Prato	Massada (cotovelinhos) de aves (frango e peru) com cenoura aos cubos e salada de tomate	625	149	3	0	2	0	64
	Prato Vegetariano	Massada (cotovelinhos) de lentilhas com cenoura aos cubos e salada de tomate	503	120	2	0	2	0	47
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	479	114	3	2	10	0	18

