

# Ementa



Semana de 19 a 23 de Outubro de 2020

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC	Totais (g)
2º Feira	Sopa	Creme de legumes	227	54	2	0	2	0	13
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	666	159	2	0	2	0	45
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	480	115	3	0	1	1	37
	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	Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz de tomate e couve salteada	354	85	2	0	1	1	23
	Prato Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz de tomate e couve salteada	632	151	4	1	1	0	26
	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	Couve e feijão branco	422	101	1	0	2	0	20
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura e esparguete com salada de alface	612	146	4	1	2	0	32
	Prato Vegetariano	Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface	690	165	3	0	2	0	20
	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	Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	Prato	Salada de atum com legumes (batata aos quartos, ervilha, cenoura, atum e ovo picado)	628	150	5	1	1	0	32
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha e cenoura	599	143	5	1	1	0	23
	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	2	10	0	18
6º Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0	14
	Prato	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195	9	2	1	0	69
	Prato Vegetariano	Feijoada de seitan (seitan com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	776	186	2	0	3	1	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18

