

# Ementa



30 de Novembro a 04 de Dezembro 2020

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)	
<b>2º Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Prato	Tolerância de Ponto							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
	Lanche								
<b>3º Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Prato	Feriado - 1 de dezembro - Restauração da Independência							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
	Lanche								
<b>4º Feira</b>	Sopa	Abóbora	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	Hambúrguer de espinafres com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	857	205	3	0.3	2.0	1.0	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16
<b>5º Feira</b>	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	Lentilhas estufadas com arroz de tomate e couve salteada	394	94	2	0	3	0.1	26
	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
<b>6º Feira</b>	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 feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345	83	2	0	2	0.1	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18