

Ementa



Semana de 6 a 9 de Outubro de 2020

| | | | V.E. (KJ) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* | HC Total (g) |
|-----------------|-------------------|---|-------------|-------------|-----------------|----------------|---------------|----------|--------------|
| 2º Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Prato Vegetariano | Feriado | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| 3º 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 |
| 4º Feira | Sopa | Couve-flor | 226 | 53,9 | 2,1 | 0,3 | 2 | 0,1 | 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 |
| 5º 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 | Seitan assado com macarronete e juliana de alface com milho | 462 | 110 | 1 | 0 | 2 | 0 | 27 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 | 18 |
| 6º 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 | 8 / 357 / 9 | 0 / 00 / 03 | 0 / 20 / 08 / 1 | | | | |

