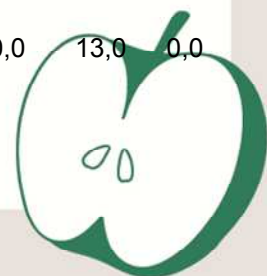


Ementa



14 a 18 de Setembro de 2020

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Barritas de pescada com arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde	723	173	3	0,6	0,1	0,3
	Vegetariano	Peixinhos da horta (feijão verde panado) com arroz de legumes	408	98	2	0,3	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Alho francês e nabo	284	68	3	0,4	2,2	0,1
	Prato	Hamburguer de aves com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura, courgette e pepino	709	169	5	1,4	1,6	0,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate, esparguete e salada	671	160	5	0,5	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

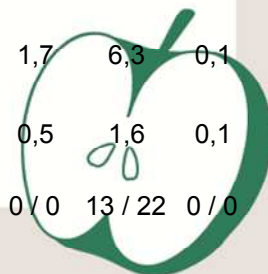


Ementa

21 a 25 de Setembro de 2020



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Couve flor e abóbora	238	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Empadão de atum com pimento e salsa e salada de cenoura	468	112	5	0,7	1,4	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes com salada de cenoura	472	113	6	0,8	1,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e nabo	252	60	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Rancho de aves (frango e peru, macarronete, grão, couve lombarda, couve coração e cenoura)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	Vegetariano	Salada de macarronete com legumes e grão	444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate, arroz e salada de alface, cebola e tomate	582	139	2	0,2	0,8	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana (alho francês, pimento, tomate, cogumelos)	424	101	2	0,3	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura raspada	737	176	7	2,1	1,6	0,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com esparguete e salada	457	109	4	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão branco e couve galega	487	116	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho, couve coração e cenoura	668	160	13	1,7	6,3	0,1
	Vegetariano	Rissóis de tofu no forno com arroz e salada	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0



Ementa

28 de Setembro a 2 de Outubro



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilha, milho, cenoura e arroz	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, ervilha, milho, cenoura e arroz	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Perna de frango alourada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	697	167	3	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja (soja fina com molho de tomate e pimento) e salada	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Nabo e courgette	252	60	2	0,3	2,2	0,2
	Prato	Pescada assada com batata assada e salada de alface, cenoura e cebola	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Vegetariano	Legumes à Brás	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e ervilha	276	66	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa de carnes (espirais salteados com carne de vaca e porco, cogumelos, feijão verde, pimento e cenoura)	752	180	5	1,5	2,0	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com queijo e legumes	691	165	7	3,3	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Salada de feijão frade com cavala e arroz (feijão frade, cavala, ovo) e alface, pepino e tomate	575	137	8	1,5	1,1	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo e salsa com arroz	305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

