

Ementa



2 a 6 de Abril 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Couve lombarda	206	49	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Hamburguer com molho de oregãos, esparguete e salada de alface e couve roxa	738	176	5	1,4	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz colorido (ervilha, feijão verde e cenoura)	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Febras no tacho com massa penne e salada de alface e milho	732	175	4	1	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve coração	218	52	2	0,3	2,2	0,2
	Prato	Salada de peixe e batata (abrótea, delicias do mar) com feijão verde e ervilha	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	38 / 54	7 / 13	0 / 8	0 / 2	43 / 35	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Feijão branco	405	97	2	0,2	2,3	0,1
	Prato	Roti de peru no forno com arroz e salada de alface e pimento	668	160	5,0	0,8	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

