

# Ementa



14 a 18 Maio

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Creme de alface	240	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com molho de tomate e pimento com salada de alface	809	193	8,2	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Grão com couve	462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Salada russa de atum (atum,ovo, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	575	137	8	1,5	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ iogurte	38 / 36	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
4ª Feira	Sopa		0					
	Prato	Feriado						
	Sobremesa		0					
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado com cenoura, massa penne e salada de alface e courgette	479	114	2,0	0,4	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de courgette com cenoura	183	44	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com molho de cenoura e arroz de tomate e repolho	657	157	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

