

# Ementa



11 a 15 de Junho

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Courgette e cenoura	282	67	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Cavala estufada com ervilha, milho, arroz e alface	620	148	2	0	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	226	54	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Hamburguer de aves com molho de limão esparguete e salada de alface, tomate, cenoura		166	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Macedóniade legumes (ervilha, nabo, feijão verde)	206	49	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Lombinho de salmão com arroz e salada camponesa (couve branca, courgette e cenoura)	1327	317	15,3	2,8	4,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época/ iogurte	38 / 36	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Grão com cenoura	462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Salada de espirais com frango (frango, desfiado, espiral, cogumelos, cenoura e feijão verde)	826	198	2	0,3	1,1	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de Brocolos	283	68	6	0,8	2,6	0,3
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface, cebola	747	179	5	1	2	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

