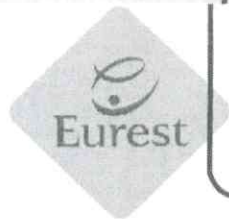


Ementa



25 a 29 de Junho

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Feijão manteiga e brócolos	422	101	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz alegre (cenoura e ervilha) e alface	766	183	5,5	0,5	0,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) guarnecido com soja e salada de alface e tomate cherry		195	7,6	2,5	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão branco e abóbora	640	153	2	0,2	2,3	0,0
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá (batata, bacalhau de cebolada e ovo) com salada de couve branca e cenoura	457	109	2,3	0,6	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	214	51	2	0,3	2,0	0,0
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface, pepino e cebola	673	161	2,8	0,5	0,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,0
	Prato	Feijão frade com atum acompanhada arroz (atum, ovo, feijão frade e salsa) e salada de cenoura, courgette e tomate	628	150	5,5	0,9	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelado	38 / 8257 / 19	80 / 11	0 / 6	13 / 22	0 / 0	

