

Ementa



14 a 18 de Janeiro 2018

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Crepe de couve flor	246	59	1,3	0,2	2,0	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com molho de tomate e pimento, ovo e salada de cenoura raspada, milho e courgette	804	192	7,5	2,5	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Crepe de legumes (alho francês, nabo, brócolos)	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com legumes (ervilha e cenoura), arroz e alface	595	142	1,8	0,2	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Grão com couve	442	106	2,1	0,3	2,0	0,1
	Prato	Frango alourado com couve de bruxelas, feijão verde, cenoura baby e massa espiral	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Crepe de courgette com cenoura	256	61	2,4	0,4	2,2	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com pão ralado com batata salteada, salada de alface, cebola e pepino	378	90	1,3	0,1	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238/ 545	57/ 130	0,0/ 8,3	0,0/ 2,2	13,0/ 8,5	0,0/ 0,1
6ª Feira	Sopa	Nabo com couve lombarda	207	50	1,1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura)	651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

