

# Ementa



21 a 25 de Janeiro

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	233	56	4,1	0,6	2,5	0,1
	Prato	Massa de atum gratinada no forno (espirais, atum, ervilha, milho, cenoura, cogumelos e queijo) com salada de alface e cebola	602	144	4,5	1,1	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de macedónia de legumes	206	49	1,6	0,2	2,1	0,1
	Prato	Jardineira de frango (frango, peito de frango, batata ao cubo, feijão verde, nabo e cenoura)	315	75	0,9	0,1	1,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Nabiça com cenoura	205	49	1,9	0,3	2,2	0,1
	Prato	Hambúrguer de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface, rúcula e tomate	687	164	2,7	0,3	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238/ 389	57/ 93	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	13,0/ 22,0	0,0/ 0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão branco	485	116	2,2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Rolo de carne de vaca com molho de oregão, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura raspada	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de nabo e abóbora	193	46	1,6	0,3	2,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com ervilha, ovo, arroz e salada de pepino e courgette	595	142	1,8	0,2	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238/ 389	57/ 93	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	13,0/ 22,0	0,0/ 0,0

