

# Ementa



28 de Janeiro a 1 de Fevereiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Canja	408	98	4,0	0,7	0,8	0,3
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, salsicha, arroz e salada de alface, cebola e courgette	657	157	7,4	1,7	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e nabo	284	68	2,7	0,4	2,2	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, cebola e beterraba	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	233	56	4,1	0,6	2,5	0,1
	Prato	Cubinhos de peru estufados com grão, cenoura, couve coração, pimento e macarronete	695	166	4,6	1,1	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda	378	90	1,3	0,2	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão com pão ralado e arroz de cenoura com salada de tomate, pepino e cebola	808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ iogurte	238/ 360	57/ 86	0,0/ 1,8	0,0/ 0,0	13,0/ 0,0	0,0/ 0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilha	250	60	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perninha de frango alourada com massa de salteada com salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	677	162	3,8	0,6	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

