

# Ementa



24 a 29 de Junho

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Couve coração	246	59	1	0,1	0,9	0,1
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijao vermelho e salada de alface, rucula e milho	697	167	5	1,0	0,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga e brócolos	246	59	1	0,1	0,9	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de couve branca, cenoura e couve roxa	818	195	3	0,7	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1
4ª Feira	Sopa	Feijão branco e abóbora	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Prato	Legumes à Brás (beringela, couve branca, pimento, alho francês, cebola, ovo, batata) e salada alface	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim flan	234	56	1	0,2	2,0	0,1
5ª Feira	Sopa	Abóbora com Espinafres	545	130	8	2	9	0
	Prato	Abóbora com Espinafres	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa guarnecida com soja (carne de vaca, porco, soja, pimento,	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Tranches de salmão gratinados com pão ralado, arroz e salada de alface, beterraba e agrião baby	893	214	18	3,4	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	234	56	1	0,2	2,0	0,1

