

Ementa



19 a 23 de Novembro 2018

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	283	68	6	0,8	2,6	0,3
	Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate e salsa, espirais e salada de alface, couve roxa e cebola	666	159	2	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Tranches de salmão com pão ralado e arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cebola	639	153	8,6	1,6	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão catarino com courgette	383	92	2	0,2	2,2	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, frango, couve coração cenoura, feijão vermelho, macarronete)	609	146	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Caldo Verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Peixe à Brás (paloco, fogonero e batata palha) com salada de cenoura, courgette e tomate	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	226	54	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, fiambre, arroz e salada de alface, milho e beringela raspada	657	157	7	1,7	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

