

Ementa



5 a 9 de Outubro de 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hamburguer de aves com molho de tomate, arroz e salada de cenoura, courgette e pepino	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e feijão branco	462	111	2,7	0,3	2,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com puré de batata, salada de couve coração, courgette e tomate	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/iogurte	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Nabo	183	44	1,5	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango Estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e esparguete	434	104	1,5	0,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Salada de feijão frade com atum e arroz (feijão frade, atum, ovo, salada) e salada de alface, rucula e tomate	798	191	5,4	1,5	1,6	0,8
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

