

Ementa



26 a 30 de Outubro de 2020

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Feijão manteiga e nabiças	408	98	4,0	0,7	0,8	0,3
	Prato	Argolas de pota com arroz e salada de couve bruxelas, cenoura e feijão verde	537	128	5,5	1,2	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	creme de feijão	246	59	1,8	0,3	1,9	0,1
	Prato	Ranchinho de aves (frango e peru, macarronete, grão, couve lombarda, cenoura e nabiça) com salada de cenoura	695	166	4,6	1,1	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão branco e abóbora	252	60	2,3	0,3	2,4	0,1
	Prato	Filete de pescada no forno com puré de batata e salada de tomate, pepino e beterraba	322	77	1,0	0,1	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Abóboa com espinafres	411	98	2,5	0,3	2,5	0,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e cenoura	737	176	6,9	2,1	1,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	creme de cenoura	228	54	2,0	0,3	2,3	0,1
	Prato	Cavala estufada com milho, ovo, ervilha massa e salada de cenoura	770	184	4,2	1,2	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/iogurte	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

