

4 a 8 de Janeiro de 2021

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcar es (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve penca e feijão manteiga	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa guarnecida com soja (carne vaca e soja) com molho de tomate e pimento, ovo e salada de cenoura raspada, milho e courgette	809	193	8,2	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com pão ralado com arroz, salada de alface, cebola e pepino	346	83	0	0,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve galega	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango estufado com jardineira de batata e legumes(feijão verde,cenoura e ervilha)	670	160	3	0,5	0,7	0,3
	Sobremesa	Aletria	614	147	6	2	7	0
5ª Feira	Sopa	Creme de nabo e abóbora	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Cavala estufada com legumes (milho e cenoura), massa espiral e alface	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura) com arroz e salada de cenoura	812	194	6	1,6	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0



Dia 6 De Janeiro-Dia De Reis