

# Ementa



11 a 15 de Janeiro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A. G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Salmão e Paloco à lasca com massa lacinhos, ovo, cenoura, milho, ervilha e salada de alface	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde e nabo	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Peito de frango panado no forno com arroz e salada de alface ,cenoura e beterraba	641	153	4	1	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Gratinado de pescada( pescada,batata cozida,couve coração,couve lombardo,cenoura,molho bechamel) e salada couve roxa	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Massa de frango (espirais salteados com frango desfiado, cogumelos, feijão verde, pimento e cenoura)	647	155	2,2	0,3	1,9	
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Argolinhas de pota com arroz de tomate e salada de courgette, tomate e pepino	625	149	4	0,5	0,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238	57	0	0	13	0,0

238 / 3.57 / 93 0 / 0 0 / 0 0 / 0 13 / 22 0 / 0

