

Ementa



18 a 22 de Janeiro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	233	56	4	0,6	2,5	0,1
	Prato	Hamburguer de aves com molho de tomate, arroz e salada de cenoura, courgette e pepino	764	183	17	5,7	0,0	0,8
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão catarino com courgette	164	39	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Legumes à Brás (couve coração, cenoura, alho francês, couve bruxelas, couve flor, cebola, batata palha e ovo) com salada de cenoura	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Cenoura e couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massa à lavrador (carne de porco e frango, macarronete, feijão catarino, nabiça, cenoura) e salada de couve coração em juliana	558	133	4	1,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de cenoura, arroz e salada de alface, rúcula e tomate	512	122	3	1	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ logurte	238 / 357 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0	
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Perninha de frango alourada com massa salteada com salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

