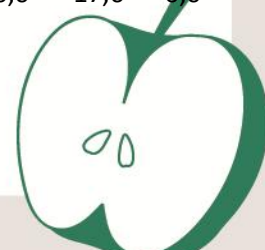


Ementa



5 a 9 de Março de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilha e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, puré de batata e salada de couve-roxa e cenoura ralada	357	85	1	0,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6/ 22	0/0
6º Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão, lombardo e cenoura) com arroz branco	651	155	3	0,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

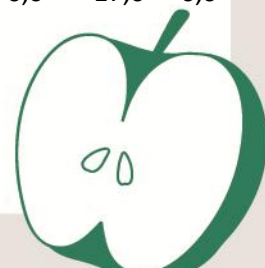


Ementa



12 a 16 de Março de 2018

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão-verde	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa espiral e salada de tomate	627	150	3	0,0	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	21/ 36	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/0
4º Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Jardineira de carnes (cubinhos de porco e frango, batata aos quartos, feijão-verde, ervilha e cenoura)	368	88	3	0,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface e cenoura ralada	650	155	4	1,0	2,0	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	763	182	5	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



19 a 23 de Março de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, massa espiral e salada de tomate	738	176	5	0,9	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino	568	136	5	1,0	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete, feijão-verde, cenoura e ervilha	616	147	3	0,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Feijão com couve branca	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface e beterraba	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Feijão-verde	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Bolo de chocolate						



Ementa



26 a 29 de Março de 2018

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2º Feira	Sopa	Alho-francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	597	143	8	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Feijão-branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de beterraba	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6/ 22	0/0
4º Feira	Sopa	Creme de cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha de aves com salada de alface e tomate	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, cenoura, milho	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							

