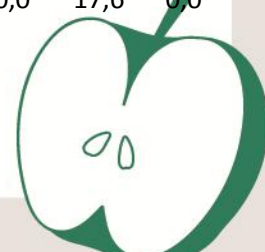


Ementa



2 a 6 de Abril 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	Hambúrguer misto no forno com molho de cenoura, esparguete e macedónia	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Lombardo	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Pescada estufada à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de beterraba	454	108	2	0,5	1,2	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 assado com massa espiral e salada de alface	673	161	3	0,5	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Espinafres	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilha e cenoura	594	142	5	0,9	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6/ 22	0/0
6º Feira	Sopa	Feijão frade com nabiças	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	763	182	5	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



9 a 13 de Abril de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	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	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	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	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	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	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Massinha de tamboril com milho, cenoura e ervilha	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/ 0
6º Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão, lombardo e cenoura) com arroz	651	155	3	0,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

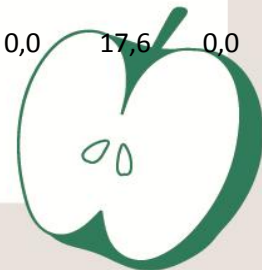


Ementa



16 a 20 de Abril 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	Panados de frango 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	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Alho-francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Massa à lavrador (cubinhos de porco e frango estufados com macacronete, feijão,	609	146	5	1,5	1,8	0,1
	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	Salada do mar (badejo, delícias do mar, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura)	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	321/ 496	77/ 119	0/3	0,0/2,5	17,6/15 ,8	0,0/ 0,5
6º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de beterraba	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta de Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



23 a 27 de Abril de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	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
3º Feira	Sopa	Feijão-branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada de beterraba e cenoura ralada	673	161	3	0,5	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
5º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface e couve-roxa	650	155	4	1,0	2,0	0,9
	Sobremesa	Fruta de Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6/ 22	0/0
6º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

