

# Ementa



## 5 a 9 de Fevereiro

|          |           |   | 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     | Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos  | 504         | 121         | 3        | 0,5            | 0,9           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época ou Gelatina  | 321/<br>389 | 77/ 93      | 0/ 0     | 0/ 0           | 17,6/<br>22   | 0/ 0     |
| 4º Feira | Sopa      | Couve-coração   | 223         | 53          | 2        | 0,3            | 2,3           | 0,2      |
|          | Prato     | Cubinhos de porco e vaca estufados à primaveril (feijão-verde e cenoura) com puré de batata e salada de beterraba | 515         | 123         | 5        | 1,6            | 1,0           | 0,5      |
|          | 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   | 428         | 102         | 4        | 0,9            | 1,1           | 0,1      |
|          | 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     | Panados de frango no forno com arroz de feijão e salada de tomate   | 667         | 159         | 3        | 0,4            | 2,0           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |



# Ementa



12 a 16 de Fevereiro

|          |           |   | 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     | 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      |   |           |             |          |                |               |          |
|          | Prato     |   |           |             |          |                |               |          |
|          | Legumes   |   |           |             |          |                |               |          |
|          | Sobremesa |   |           |             |          |                |               |          |
| 4º Feira | Sopa      | Alho-francês  | 218       | 52          | 1        | 0,2            | 1,8           | 0,1      |
|          | Prato     | Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de beterraba  | 545       | 130         | 2        | 0,4            | 1,2           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 5º Feira | Sopa      | Feijão com couve branca   | 358       | 86          | 1        | 0,2            | 2,3           | 0,1      |
|          | Prato     | Salada do mar (badejo, delícias do mar, batata aos quartos e macedónia de | 348       | 83          | 2        | 0,4            | 1,0           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época ou logurte de aromas                                       | 321/ 360  | 77/ 86      | 0/ 0     | 0/ 0           | 17,6/ 0       | 0/ 0     |
| 6º Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 209       | 50          | 1        | 0,2            | 1,9           | 0,1      |
|          | Prato     | Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate                         | 941       | 225         | 6        | 1,7            | 1,8           | 0,3      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321       | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |



# Ementa



19 a 23 de Fevereiro

|          |           |   | 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-     | 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/<br>389 | 77/ 93      | 0/0      | 0/0            | 17,6/<br>22   | 0/0      |
| 4º Feira | Sopa      | Creme de cenoura  | 289         | 69          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1      |
|          | Prato     | Frango assado com esparguete e 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 e ervilha | 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      | Couve-flôr  | 358         | 86          | 1        | 0,2            | 2,3           | 0,1      |
|          | Prato     | Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de couve-roxa e cenoura ralada      | 628         | 150         | 2        | 0,3            | 1,0           | 0,3      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |



# Ementa



26 de Fevereiro a 2 de Março

|          |           |   | 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     | Hambúrguer misto no forno com molho de cenoura, esparguete e macedónia                        | 675         | 161         | 6        | 1,4            | 2,2           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 3º Feira | Sopa      | Canja   | 640         | 153         | 5        | 0,7            | 1,2           | 0,3      |
|          | 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      | Juliana de legumes  | 221         | 53          | 1        | 0,2            | 2,1           | 0,1      |
|          | Prato     | Massinha de aves com salada de alface e tomate  | 574         | 137         | 2        | 0,3            | 1,5           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |
| 5º Feira | Sopa      | Caldo-verde   | 303         | 72          | 3        | 0,4            | 2,1           | 0,2      |
|          | Prato     | Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)            | 448         | 107         | 3        | 0,7            | 1,5           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época ou Pudim   | 321/<br>496 | 77/<br>119  | 0/3      | 0/2,5          | 17,6/<br>15,8 | 0/0,5    |
| 6º Feira | Sopa      | Feijão com couve-branca   | 358         | 86          | 1        | 0,2            | 2,3           | 0,1      |
|          | Prato     | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa   | 401         | 96          | 2        | 0,6            | 1,2           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0      |

