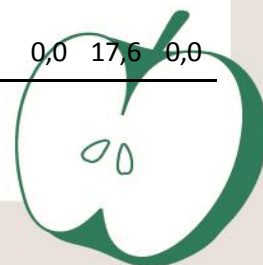


Ementa



Semana de 2 a 6 de Julho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	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
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	249	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá com lombardo e cenoura	303	72	0	0,0	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massinha de aves com salada de alface e pepino	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Lavrador	737	176	3	0,4	2,0	0,1
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa e cenoura ralada	568	136	5	1,0	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6 / 22	0/0
6ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril com esparguete e salada de alface e beterraba	507	121	2	0,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

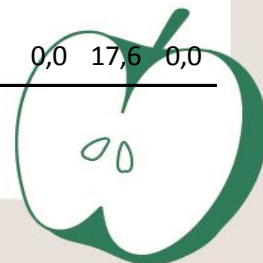


Ementa



Semana de 9 a 13 de Julho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Panados de frango no forno com massa espiral e salada de alface e tomate	627	150	3	0,0	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte	321/	77/ 86	0/0	0/0	17,6/ /0	0/0
4ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Jardineira de carnes (cubinhos de porco e frango aos cubos, feijão-verde, ervilha, cenoura e batata aos quartos)	368	88	3	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão-branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum com salada de couve-roxa 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
6ª Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Pá de porco assada com arroz de açafrão e salada de alface e pepino	923	221	5	1,1	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

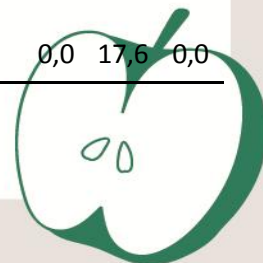


Ementa



Semana de 16 a 20 de Julho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª 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
3ª Feira	Sopa	Canja	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 ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6 / 22	0/0
4ª Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de couve-roxa e cenoura	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de tomate	774	185	5	1,2	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

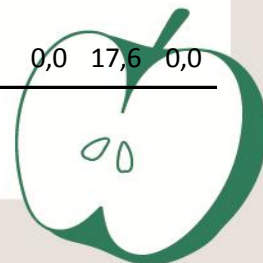


Ementa



Semana de 23 a 27 de Julho de 2018

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, puré de batata e salada de alface e beterraba	393	94	2	0,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, ervilha, milho e cenoura	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	321/ 496	1	0/3	0/ 2,5	17,6/ 15,8	0,0/0, 5
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada de alface e pepino	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



Semana de 30 a 31 de Julho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	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
3ª Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	352	84	1,9	0,3	2,2	0
	Prato	Pescada à Brás com salada de tomate	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6 /22	0/0

