

Ementa



30 de Abril a 4 de Maio 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	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							
	Prato							
	Sobremesa							
4º Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Medalhões de pescada estufados à primavera com arroz branco e salada de beterraba	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/0
5º Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1	0,2	1,8	0,2
	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
6º Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Meia defeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, 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

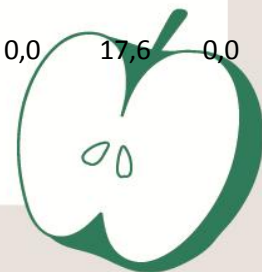


Ementa



7 a 11 de Maio 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	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
3º Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	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	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primavera 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	Lombardo	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura	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	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Frango assado com massa espiral 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

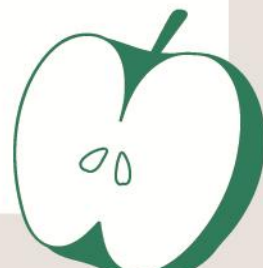


Ementa



14 a 18 de Maio 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	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	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	Feijão-branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massinha de tintureira com milho, cenoura e ervilha	661	158	2,2	0,2	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da Época ou pudim	321/ 496	77/ 119	0/3	0,0/2, 5	17,6/1 5,8	0,0/ 0,5
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



21 a 25 de Maio de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura 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
3º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	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
4º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz à valenciana com salada de tomate	596	142	3	0,8	0,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Feijão com couve-coração	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pescada assada com batata assada e feijão-verde	363	87	0	0,0	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta de Época ou logurte de aromas	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	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



Semana de 28 de Maio a 01 de Junho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	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
3ª Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	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 ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/ 0,0	17,6 /22	0,0/ 0,0
4ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de couve-roxa 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
5ª Feira								
4ª Feira	Sopa	Ervilhas						
	Prato	Fêveras grelhadas com batata frita, arroz e salada de alface e tomate						
	Sobremesa	Bolo de chocolate						

