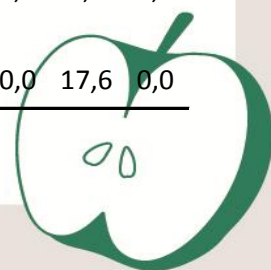


Ementa



Semana de 3 a 7 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate	941	225	6,0	1,7	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Salada de peixe (abrétea, delícias do mar, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura)	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas	321/ 307	77/ 73	0/ 2	0/ 1	7,6/ 11,0	0,0/ 0,1
4ª Feira	Sopa	Juliana	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de alface e beterraba	545	130	2,0	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Crema de alho-francês e feijão	505	121	3	0,4	2,8	0,2
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa e cenoura ralada	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Massada de Carnes à Vilaverdense (Vaca e Porco, cenoura e feijão verde)	644	154	5	1,4	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

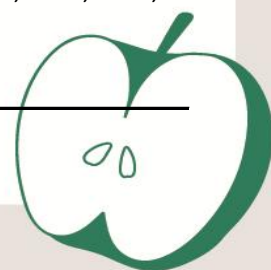


Ementa



Semana de 10 a 14 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno com molho de cenoura, esparguete e macedónia de legumes	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface e pepino	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6/ 23,0	0,0/0,0
4ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Jardineira de carnes (cubinhos de porco e vaca, feijão-verde, ervilha e cenoura)	470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tintureira estufada com massa cotovelinhos e salada de alface e beterraba	503	120	2	0,0	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Arroz de aves (frango, peru e pato) com salada de couve-roxa e cenoura ralada	460	110	5	1,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Surpresa Natalícia						

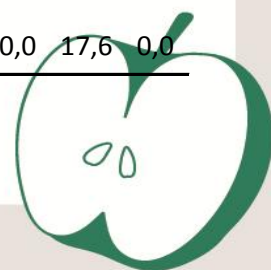


Ementa



Semana de 17 a 21 de Dezembro

			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	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	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas	321/ 307	77/ 73	0/ 2	0/ 1	7,6/ 11,0	0,0/ 0,1
4ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Empadão de peru com salada de alface e beterraba	820	196	4	1,1	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Canja	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com feijão-verde, milho, cenoura e ervilha	528	126	6	0,8	1,5	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Ranchinho (frango e porco aos cubos, grão, macarronete, lombardo e cenoura)	518	124	5	1,2	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



Semana de 26 a 28 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira								
3ª Feira								
4ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão com couve-coração	445	106	2	0,3	2,6	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 ou Pudim	321/496	77/119	0/3	0/2,57	6/15	0/0,5
6ª Feira	Sopa	Couve-Portuguesa	224	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada de alface e pepino	697	167	4	0,6	1,4	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

