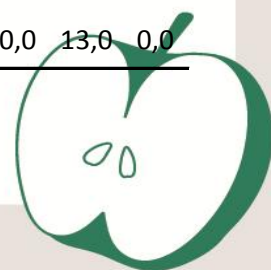


# Ementa



## Semana de 4 a 8 de Fevereiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Curgette com cenoura	226	54	2	0,3	1,8	0,1
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	525	125	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino	500	120	3	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/22	0/0
4ª Feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massinha de carnes (porco e frango aos cubos) com lombardo e cenoura	686	164	3	0,5	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, ervilha e cenoura	464	111	5	0,7	1,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Abóbora com couve flor	238	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e salada de alface e beterraba	709	169	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

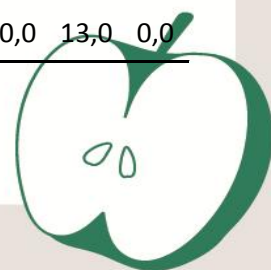


# Ementa



## Semana de 11 a 15 de Fevereiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate	881	211	10,8	3,5	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão branco com lombardo	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Tintureira estufada com massa cotovelinhos e salada de alface e beterraba	543	130	3	0,2	1,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0
	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 da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de couve-roxa e cenoura ralada	667	159	4	0,6	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e pepino	697	167	4	0,6	1,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

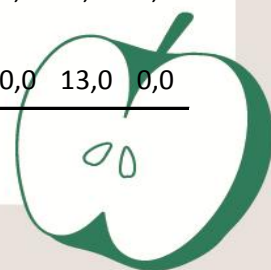


# Ementa



## Semana de 18 a 22 de Fevereiro

			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	Panados de frango com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Canja	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	563	134	3	0,4	0,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
4ª Feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Empadão de peru com salada de couve-roxa e cenoura ralada	578	138	6	1,8	4,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão frade com nabiças	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum com feijão-verde, milho e cenoura	685	164	4	1,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada (porco e vaca aos cubos, feijão, lombardo e cenoura) com arroz branco	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

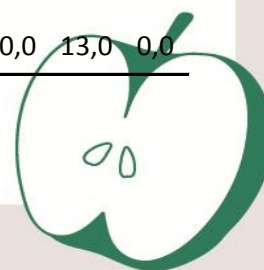


# Ementa



## Semana de 25 de Fevereiro a 1 de Março

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	741	177	4	0,9	5,7	0,6
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão com lombardo	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz de cavala com feijão-verde, milho, cenoura e ervilha	469	112	5	1,5	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, puré de batata e salada de alface e beterraba	430	103	4	0,8	1,6	5,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	540	129	3	0,5	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Ranchinho (frango e porco aos cubos, grão, macarronete, lombardo e cenoura)	749	179	4	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0



# Ementa



## Semana de 4 a 8 de Março

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz branco e salada de alface e beterraba	743	178	4,3	0,9	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, ovo picado, grão, lombardo e cenoura)	582	139	2	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>4ª Feira</b>	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 da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão com couve coração	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa e cenoura ralada	633	151	4	0,8	0,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	238/ 469	57/ 112	0/3	0/2	13/ 14	0/0
<b>6ª Feira</b>	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 da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

