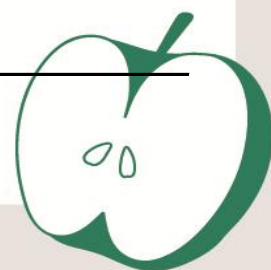


# Ementa



## Semana de 1 a 4 de Outubro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	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
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de couve-roxa e cenoura ralada	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massa à lavrador (cubinhos de frango e porco aos cubos, macarronete, feijão, lombardo e cenoura)	609	146	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Canja	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada do mar (badejo, delícias do mar, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura)	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	7,6/ 23,0	0,0/0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							

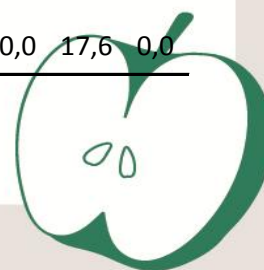


# Ementa



## Semana de 8 a 12 de Outubro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	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
<b>3ª Feira</b>	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	0/0,1
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde e cenoura) com esparguete e salada de alface e beterraba	507	121	2	0,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, ervilha, milho e cenoura	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz à valenciana com salada de alface e pepino	596	142	3	0,8	0,9	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

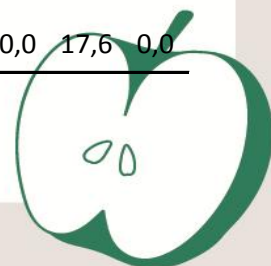


# Ementa



## Semana de 15 a 19 de Outubro

			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	0,3	2,1	0
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz branco e salada de alface e beterraba	401	96	2,0	0,6	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, ovo picado, grão, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	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	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	0/0	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



# Ementa



## Semana de 22 a 26 de Outubro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	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	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	495	118	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/ 0	0/ 0	7,6/ 23,0	0,0/ 0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primavera (feijão-verde e cenoura) com puré de batata e salada de couve-roxa	515	123	5	1,6	1,0	0,5
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface e cenoura ralada	650	155	4	1,0	2,0	0,9
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas	352	84	1,9	0,3	2,2	0
	Prato	Panados de frango com arroz de feijão e salada de tomate	667	159	3	0,4	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

