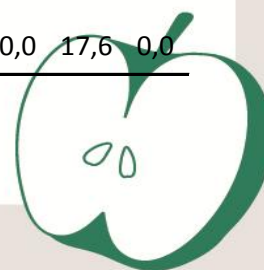


# Ementa



## Semana de 17 a 21 de Setembro

			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 primaveril (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	Feijão com couve-coração	445	106	2,0	0,3	2,6	0
	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



# Ementa



## Semana de 24 a 28 de Setembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	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	1,7	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá com lombardo e cenoura	307	73	0,1	0,0	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321/496	77/119	0/3	0/2,5	17,6/15	0/0,5
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Couve-flôr	253	61	2,0	0,3	2,1	0
	Prato	Massinha de aves (frango e peru) com salada de alface e tomate	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1,2	0,2	1,8	0
	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
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Couve-lombarda	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de alface e beterraba	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

