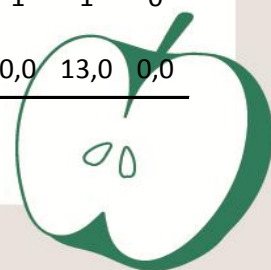


Ementa



Semana de 2 a 6 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	394	94	2	0,4	1,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão com couve coração	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Filetes de talápia no forno com arroz de cenoura e salada de tomate	555	133	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Alho-francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massinha de carnes à Vilaverdense (vaca e porco aos cubos, macarronete, feijão-verde e cenoura)	406	97	4	1,2	2,2	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0
	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 ou Pudim	238/ 469	57/ 112	0/3	0/2	13/ 14	0/0
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz de aves (frango, peru e pato) com milho, cenoura e ervilha	460	110	5	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

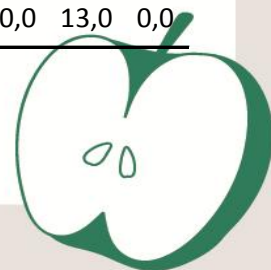


Ementa



Semana de 9 a 13 de Dezembro

			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	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada e salada de tomate	809	193	8,0	2,7	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 cenoura 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	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada de couve-roxa e cenoura ralada	697	167	4	0,6	1,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Caldo-verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	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 massinhas	231	55	1	0,1	2,3	0,1
	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

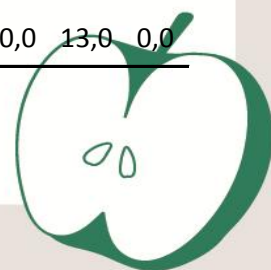


Ementa



Semana de 16 a 20 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Empadão de carne com salada de beterraba	441	105	6,0	2,1	1,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Couve-portuguesa	224	53	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	Surpresa Natalícia						
4ª Feira	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0
	Prato	Perú estufado com esparguete, cogumelos, ervilha e milho	537	128	8	2,3	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	269	64	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	563	134	3	0,4	0,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	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

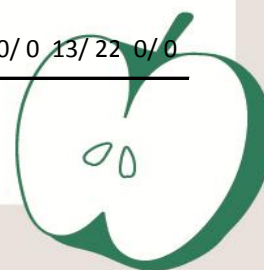


Ementa



Semana de 23 a 27 de Dezembro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	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							
	Prato							
	Sobremesa							
4ª Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
5ª Feira	Sopa	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Panados de frango com esparguete e salada de tomate	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Canja	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz de feijão e salada de couve-roxa e cenoura ralada	649	155	5,0	0,9	0,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/22	0/0



Ementa



Semana de 30 de Dezembro a 3 de Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Alho-francês	206	49	2	0,3	2,1	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
3ª Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
4ª Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
5ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum com feijão-verde, milho e cenoura	685	164	4	1,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
6ª Feira	Sopa	Juliana	135	32	1	0,1	2,9	0,1
	Prato	Frango assado com arroz de açafrão e salada de alface e pepino	686	164	8	1,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

