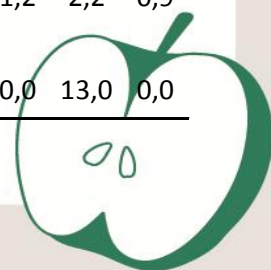


Ementa



Semana 6 a 10 de Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com arroz branco e salada de alface e couve-roxa	456	109	3,9	0,8	1,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	231	55	1	0,1	2,3	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
4ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1,0	0,2	2,0	0,1
	Prato	Peru estufado com massa espiral e salada de alface e tomate	420	100	3,8	0,9	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão com couve coração	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Redfish assado com arroz de cenoura, brócolos e couve-flôr	353	84	2	0,3	2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	238/ 469	57/ 112	0/3	0/2	13/ 14	0/0
6ª 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

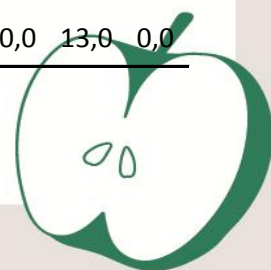


Ementa



Semana de 13 a 17 de Janeiro

			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	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	Feijão com lombardo	422	101	1	0,2	2,0	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 ou logurte de aromas	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	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
5ª Feira	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Potas à Romana no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	448	107	4	0,7	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Juliana	135	32	1	0,1	2,9	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

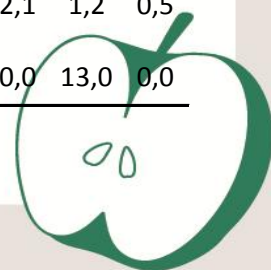


Ementa



Semana de 20 a 24 de Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Panados de frango com massa espiral 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
3ª Feira	Sopa	Canja	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Carapau no forno de cebolada com arroz de tomate e salada de alface e pepino	464	111	4	0,5	1,1	0,3
	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 aves (frango, peru e pato) com cogumelos e milho	527	126	2	0,3	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	Salada russa de cavala (batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilha)	423	101	5	0,7	1,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/22	0/0
6ª Feira	Sopa	Couve-portuguesa	224	53,4	2,0	0,3	2	0,2
	Prato	Feijoada (porco e vaca aos cubos, feijão, lombardo e cenoura) com arroz	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 27 a 31 de Janeiro

			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	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
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de salmão (salmão, batata cozida, cenoura e feijão-verde)	556	133	8,6	1,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	238/ 469	57/ 112	0/3	0/2	13/ 14	0/0
4ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada de alface e beterraba	366	87	2,8	0,6	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	525	125	2	0,3	2,2	0,1
	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
6ª Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	168	40	1	0,1	2,3	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde e cenoura) com esparguete	579	138	2,3	0,4	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

