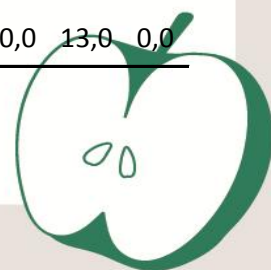


Ementa



Semana de 30 de Setembro a 4 de Outubro

| | | | 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 | 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 |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão com lombardo | 422 | 101 | 1 | 0,2 | 2,0 | 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 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 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 |
| 5ª Feira | Sopa | Caldo verde | 257 | 61 | 5 | 0,7 | 2,7 | 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 | 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 |

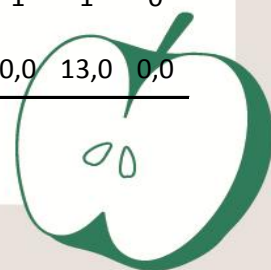


Ementa



Semana de 7 a 11 de Outubro

| | | | 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 | Alho francês | 206 | 49 | 2 | 0,3 | 2,1 | 0,1 |
| | 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 | Feijão verde | 198 | 47 | 2 | 0,2 | 2,2 | 0,2 |
| | 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 com couve coração | 411 | 98 | 2 | 0,3 | 2,5 | 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 |

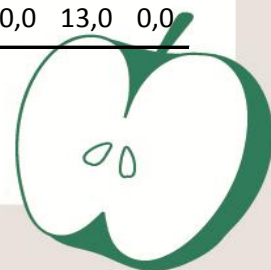


Ementa



Semana de 14 a 18 de Outubro

| | | | 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 | Alho francês | 206 | 49 | 2 | 0,3 | 2,1 | 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 | Grão com espinafres | 525 | 125 | 2 | 0,3 | 2,2 | 0,1 |
| | Prato | Bolonhesa de soja com cenoura ralada | 807 | 193 | 5 | 1,0 | 1,0 | 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 massinhas | 231 | 55 | 1 | 0,1 | 2,3 | 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 |

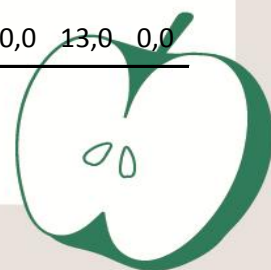


Ementa



Semana de 21 a 25 de Outubro

| | | | 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 | 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 com lombardo | 422 | 101 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Tintureira estufada com massa cotovelinhos, feijão-verde e cenoura | 503 | 120 | 2 | 0,0 | 2,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da Época ou logurte de aromas | 238/ 360 | 57/ 86 | 0/2 | 0/0 | 13/ 0 | 0/0 |
| 4ª Feira | Sopa | Couve flor | 223 | 53 | 2,0 | 0,3 | 2,1 | 0 |
| | 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 |
| 5ª Feira | 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 |
| 6ª Feira | Sopa | Nabo com cenoura | 232 | 56 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Massinha de aves (frango, peru e pato) com ervilha e milho | 527 | 126 | 2 | 0,3 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 238 | 57 | 0 | 0,0 | 13,0 | 0,0 |



Ementa



Semana de 28 a 31 de Outubro

| | | | 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 | Filetes de paloco no forno com arroz de feijão e salada de alface e pepino | 649 | 155 | 5 | 0,9 | 0,5 | 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 | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, puré de batata e salada de alface e beterraba | 543 | 130 | 6,0 | 0,4 | 0,7 | 0,3 |
| | 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 ou Pudim | 238/ 469 | 57/ 112 | 0/3 | 0/2 | 13/ 14 | 0/0 |
| 6ª Feira | Sopa | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | |

