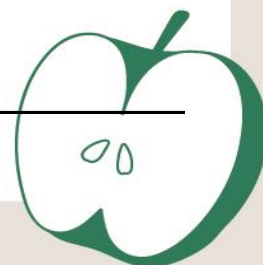


Ementa



Semana de 29 de Junho a 03 de Julho de 2020

			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	Panadinhos de frango no forno com massa espiral e salada de tomate	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Canja	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Medalhões de pescada dourados com arroz de tomate e salada de alface e pepino	500	120	3	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta	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 e peru) com cogumelos e milho	527	126	2	0,3	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão-frade com espinafres	269	64	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Salada russa de cavala (batata aos quartos, feijão-verde, ervilha e cenoura)	423	101	5	0,7	1,6	0,5
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/22	0/0
6ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							

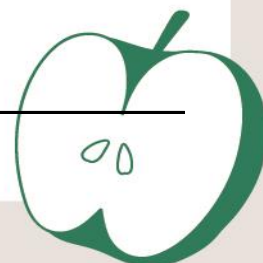


Ementa



Semana de 6 a 10 de Julho de 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Courgette 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	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 peixe (salmão lascado, batata, cenoura, feijão-verde)	556	133	8,6	1,6	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta 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	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	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	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							

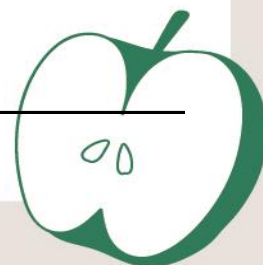


Ementa



Semana de 13 a 17 de Julho de 2020

			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	Hambúrguer de aves com molho de tomate, arroz branco e salada de alface e beterraba	709	169	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Ervilha	200	48	0,8	0,1	2,5	0,1
	Prato	Massinha de peixe com pimentos e tomate	507	121	4	0,6	1,5	1,7
	Sobremesa	Fruta ou logurte	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
4ª Feira	Sopa	Couve	204	49	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Frango estufado com puré de batata e salada de alface e tomate	341	81	3,4	0,9	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino	547	131	5	0,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							



Ementa



Semana de 20 a 24 de Julho de 2020

			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	Massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão branco c/ lombardo	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino	500	120	3	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta 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	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada e salada de tomate	809	193	8,0	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	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, ervilha e cenoura	464	111	5	0,7	1,3	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							

