

Ementa



Semana de 27 a 31 de Julho de 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve	204	49	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada de alface com couve roxa	366	87	2,8	0,6	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes	547	131	5	0,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango assado com puré de batata com salada de beterraba e cenoura	341	81	3,4	0,9	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Brocolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum com milho, cenoura e ervilha	464	111	5	0,7	1,3	0,3
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238/ 469	57/ 112	0/3	0/2	13/ 14	0/0
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada mista	881	211	10,8	3,5	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0,0	13,0	0,0

