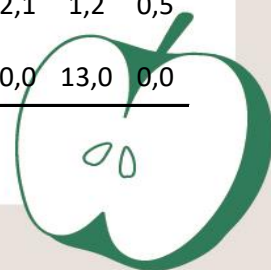


Ementa



Semana de 2 a 6 de Março 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	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 red-fish dourados com arroz de tomate e salada de alface e pepino	500	120	3	0,3	1,3	0,1
	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

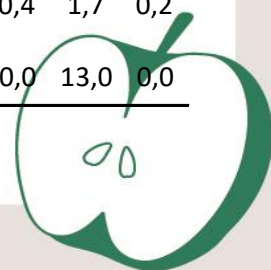


Ementa



Semana de 9 a 13 de Março de 2020

			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

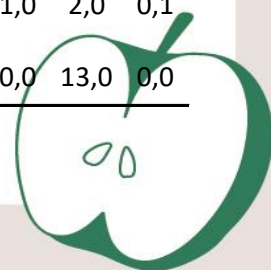


Ementa



Semana de 16 a 20 de Março 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 da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Lentilhas	200	48	0,8	0,1	2,5	0,1
	Prato	Massinha de bacalhau com pimentos e tomate	507	121	4	0,6	1,5	1,7
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
4ª Feira	Sopa	Couve-coração	204	49	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Peru estufado com puré de batata e salada de alface e tomate	341	81	3,4	0,9	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	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 peino	547	131	5	0,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura)	609	146	5,0	1,0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0



Ementa



Semana de 23 a 27 de Março 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 da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão-branco com lombardo	422	101	1	0,2	2,0	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	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
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	Macedónia	198	47	3	0,5	2,9	0,2
	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

