

# Ementa



06 A 09 OUTUBRO 2020

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Massinha de paloco com tomate e pimento (cotovelinhos, pimento, tomate e migas de naloco)	507	121	4	0.6	1.5	1.7
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0.0	0.0	0.0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura, feijão-verde e cubos de porco)	406	97	4	1.2	2.2	0.9
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	212	51	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Pescada gratinada com arroz de legumes e salada de alface	563	134	3	0.4	0.9	0.3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Espinafres	208	50	2	0.3	2.0	0.2
	Prato	Ranchinho (porco e frango aos cubos, grão, macarronete, couve e cenoura)	749	179	4	0.8	2.2	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
	Diariamente	Pão de mistura	1 129	270	1.4	0.3	2	1.46

