

Ementa



12 A 16 OUTUBRO 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	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface com couve roxa	547	131	5	0.3	1.9	0.1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0.0	22.0	0.0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	226	54	2	0.3	1.8	0.1
	Prato	Massinha de aves (cotovelinhos, frango e peru), cogumelos, ervilha e milho	527	126	2	0.3	1.5	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	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	582	139	2	0.2	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
5ª Feira	Sopa	Couve lombardo	224	53.4	2.0	0.3	2	0.2
	Prato	Porco estufado com massa espiral e salada de tomate	366	87	2.8	0.6	1.4	0.5
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
6ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	525	125	2	0.3	2.2	0.1
	Prato	Rolo 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	238	57	0	0.0	13.0	0.0
	Diariamente	Pão de mistura	1 129	270	1.4	0.3	2	1.46

