

# Ementa



## Semana de 01 a 05 de Fevereiro de 2021

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de alho francês	205	49	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Massada de atum (massa espiral e atum estufado) e salada de alface, milho e tomate	701	168	7	1,7	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde	290	69	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Rojões de porco à Portuguesa; arroz branco e legumes cozidos (couve flor, couve bruxelas e couve branca)	733	198	3	0,6	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Espinafres e favas	303	86	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Lombo de perca no forno com tomilho e salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura); salada de tomate, couve roxa e pimento	448	112	4	1,0	10,1	1,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Repolho	207	49	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Coxa de frango assada; massa cotovelinhos e salada de alface, beterraba e pepino	898	215	8	1,8	3,6	1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades) / Fruta assada	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Abóbora	461	110	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Pescada no forno com molho de cenoura; arroz branco e estufado de grão de bico com brócolos, couve lombarda e couve flor	578	138	4	1,5	3,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades) / Aletria	198	47	0	0,0	10,5	0,0

