

Ementa



Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	184	44	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (massa esparguete, carne picada e molho de tomate) e salada de pepino, alface e cenoura	865	207	8	2,6	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	338	81	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Tranche de bacalhau fresco com cebolada; arroz branco e juliana de legumes (couve bruxelas, alho francês e curgete)	593	144	2	1,0	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ logurte	198	47	0	0,0	10,5	0,0
4ª Feira	Sopa	Cenoura e cebolinho	214	51	2	1,0	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com ervilhas; massa laços salteada com alecrim e salada de alface, beterraba e milho	613	147	4	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve branca	207	49	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Filete de pescada no forno com cebolinho; batata assada e legumes cozidos (feijão verde, nabo e brócolos)	577	138	4	2,0	3,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	198	47	0	0,0	10,5	0,0
6ª Feira	Sopa	Legumes	259	62	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (cubos de porco e frango, feijão catarino, couve branca, abóbora e cenoura) e arroz	651	155	3	1,0	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0

