

# Ementa



## Semana de 08 a 12 de Fevereiro de 2021

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	260	62	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Rissóis de carne e arroz de ervilhas e salada de alface, milho e cenoura	997	238	11	2,4	1,6	0,8
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Lavrador	184	44	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Tranche de salmão no forno; arroz de salsa e salada de alface, tomate e couve roxa	808	193	11	2,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades) / Gelatina	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Cenoura	204	49	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Massa de carnes com hortaliça e lentilhas (cubos de vaca e frango massa macarrão, lentilhas, couve coração, cenoura e nabo)	709	170	5	1,0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Crema de ervilhas	239	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Medalhão de pescada no forno com sumo de limão e ervas aromáticas; arroz de tomate e salada de beterraba, alface e pepino	448	103	1,0	1,0	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Nabo	196	47	1	1,0	2,0	0,1
	Prato	Perú assado com tomilho; massa esparguete e legumes cozidos (couve flor, brócolos e couve de bruxelas)	990	237	10,0	1,9	0,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)/ Fruta cozida	198	47	0	0,0	10,5	0,0

