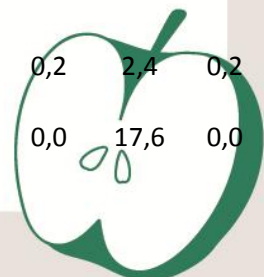


Ementa

12 a 16 de Fevereiro



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Abrótea assada com arroz branco e feijão-verde	667	159	2	0,3	0,8	0,4
	Prato ovolactoveg.	Omelete de cebola e salsa com arroz branco e feijão-verde	618	148	4	1,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							
4º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, esparguete e salada de alface e couve-roxa	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	Prato ovolactoveg.	Strogonoff de seitan com ervilhas e esparguete	462	110	1	0,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Feijão com couve branca	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Salada do mar (badejo, delícias do mar, batata aos quartos e macedónia de legumes)	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Prato ovolactoveg.	Jardineira de soja	363	87	1	0,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0/0	17,6/ 0	0/0
6º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada de tomate	941	225	6	1,7	1,8	0,3
	Prato ovolactoveg.	Feijoada vegetariana	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

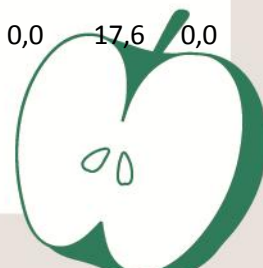


Ementa



19 a 23 de Fevereiro

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2º Feira	Sopa	Alho-francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	597	143	8	1,6	1,1	0,1
	Prato ovolactoveg.	Almôndegas Vegetarianas com Massa e salada de alface e couve-roxa	633	151,3	1,82	0,284	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Feijão-branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de beterraba	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/	77/ 93	0/ 0	0/ 0	17,6/	0/ 0
4º Feira	Sopa	Creme de cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e tomate	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Prato ovolactoveg.	Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, cenoura, milho e ervilha	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Prato ovolactoveg.	Salada de Batata, ervilhas, cenoura com ovo cozido e juliana de alface	305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Couve-flôr	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de couve-roxa e cenoura ralada	628	150	2	0,3	1,0	0,3
	Prato ovolactoveg.	Ratattouille de Legumes	556	132,8	2,53	0,43	1,172	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Ementa



26 de Fevereiro a 2 de Março

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno com molho de cenoura, esparguete e macedónia	675	161	6	1,4	2,2	0,2
	Prato ovolactoveg.	Salada de lentilhas com esparguete e salda de alface e tomate	430	103	1	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Pescada estufada à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de beterraba	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Juliana de legumes	221	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massinha de aves com salada de alface e tomate	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Prato ovolactoveg.	Ovos mexidos com Cogumelos e cenoura com Massa	710	170	6	1,4	1,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Prato ovolactoveg.	Grão com juliana de legumes, cenoura e Batata cozida aos cubos	444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pudim	321/ 77/	77/ 77/	0/ 3	0/ 2,5	17,6/ 17,6/	0/ 0,5
6º Feira	Sopa	Feijão com couve-branca	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	Prato ovolactoveg.	Rissóis de tofu com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

