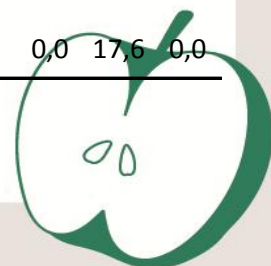


Ementa



Semana de 4 a 8 de Junho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com esparguete e salada de alface e beterraba	597	143	8	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de couve-roxa e cenoura ralada	495	118	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou logurte	321/	77/ 86	0/0	0/0	17,6/ /0	0/0
4ª Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados à primaveril (feijão-verde e cenoura) com macarronete e salada de alface e tomate	644	154	5	1,4	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Lombardo	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão-branco com couve-coração	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface e pepino	638	153	3,2	0,6	0,9	0
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

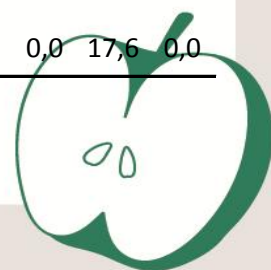


Ementa



Semana de 11 a 15 de Junho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Empadão de carne com salada de couve-roxa e cenoura ralada	493	118	5	1,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	249	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de couve-roxa	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6 / 22	0/0
4ª Feira	Sopa	Nabo com cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massinha de aves com salada de alface e pepino	574	137	2	0,3	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata aos quartos, ovo picado) com salada de tomate	380	91	2	0,2	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Couve-Portuguesa	224	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com feijão-vermelho, arroz branco e salada de alface e beterraba	743	178	4	0,9	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

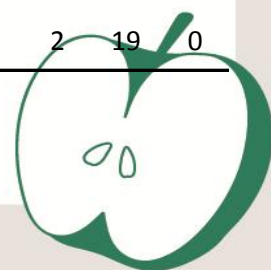


Ementa



Semana de 18 a 22 de Junho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve-flôr	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilha e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Canja	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, lombardo, cenoura e ovo picado)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	704	168	4	0,7	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum com salada de beterraba e cenoura ralada	650	155	4	1,0	2,0	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Panados de frango no forno com arroz primavera e salada de alface e pepino	667	159	3	0,4	2,0	0,2
	Sobremesa	Leite creme	676	162	7	2	19	0



Ementa



Semana de 25 a 29 de Junho de 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz branco e salada de tomate	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0/0	17,6 / 22	0/0
4ª Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz de feijão e salada de alface e pepino	763	182	5	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Pescada no forno com batata assada e salada de alface e tomate	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Couve-flôr	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0,0	17,6	0,0

