

# Ementa



Semana de 28 de Maio a 01 de Junho de 2018

|                 |           |   | V.E. (KJ)   | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)*    |
|-----------------|-----------|---|-------------|-------------|----------|----------------|---------------|-------------|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa      | Feijão-verde  | 209         | 50          | 1        | 0,2            | 1,9           | 0,1         |
|                 | Prato     | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, massa espiral e salada de tomate | 738         | 176         | 5        | 0,9            | 1,7           | 0,3         |
|                 | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0         |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa      | Abóbora com massinhas   | 273         | 65          | 1        | 0,2            | 1,7           | 0,1         |
|                 | Prato     | Calamares no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino          | 568         | 136         | 5        | 1,0            | 1,5           | 0,3         |
|                 | Sobremesa | Fruta da Época ou Gelatina  | 321/<br>389 | 77/<br>93   | 0/0      | 0,0/<br>0,0    | 17,6<br>/22   | 0,0/<br>0,0 |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa      | Grão com espinafres   | 417         | 100         | 2        | 0,2            | 1,9           | 0,2         |
|                 | Prato     | Frango assado com esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada        | 673         | 161         | 3        | 0,5            | 0,8           | 0,3         |
|                 | Sobremesa | Fruta da Época  | 321         | 77          | 0        | 0,0            | 17,6          | 0,0         |

