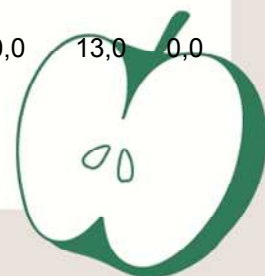


Ementa



14 a 18 de Setembro de 2020

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Barritas de pescada com arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde	723	173	3	0,6	0,1	0,3
	Vegetariano	Peixinhos da horta (feijão verde panado) com arroz de legumes	408	98	2	0,3	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Alho francês e nabo	284	68	3	0,4	2,2	0,1
	Prato	Hamburguer de aves com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura, courgette e pepino	709	169	5	1,4	1,6	0,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate, esparguete e salada	671	160	5	0,5	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

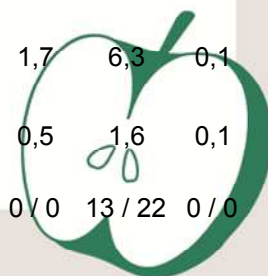


Ementa

21 a 25 de Setembro de 2020



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Couve flor e abóbora	238	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Empadão de atum com pimento e salsa e salada de cenoura	468	112	5	0,7	1,4	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes com salada de cenoura	472	113	6	0,8	1,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e nabo	252	60	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Rancho de aves (frango e peru, macarronete, grão, couve lombarda, couve coração e cenoura)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	Vegetariano	Salada de macarronete com legumes e grão	444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate, arroz e salada de alface, cebola e tomate	582	139	2	0,2	0,8	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana (alho francês, pimento, tomate, cogumelos)	424	101	2	0,3	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	246	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura raspada	737	176	7	2,1	1,6	0,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com esparguete e salada	457	109	4	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão branco e couve galega	487	116	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho, couve coração e cenoura	668	160	13	1,7	6,3	0,1
	Vegetariano	Rissóis de tofu no forno com arroz e salada	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

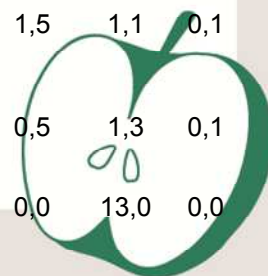


Ementa

28 de Setembro a 2 de Outubro



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilha, milho, cenoura e arroz	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, ervilha, milho, cenoura e arroz	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Perna de frango alourada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	697	167	3	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja (soja fina com molho de tomate e pimento) e salada	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Nabo e courgette	252	60	2	0,3	2,2	0,2
	Prato	Pescada assada com batata assada e salada de alface, cenoura e cebola	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Vegetariano	Legumes à Brás	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e ervilha	276	66	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa de carnes (espirais salteados com carne de vaca e porco, cogumelos, feijão verde, pimento e cenoura)	752	180	5	1,5	2,0	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com queijo e legumes	691	165	7	3,3	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Salada de feijão frade com cavala e arroz (feijão frade, cavala, ovo) e alface, pepino e tomate	575	137	8	1,5	1,1	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo e salsa com arroz	305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

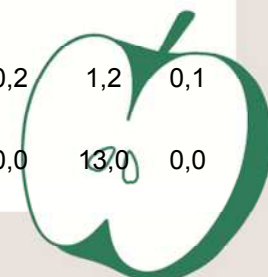


Ementa

5 a 9 de Outubro



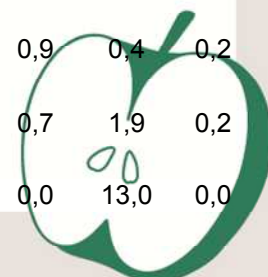
		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Sobremesa						
3ª Feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	566	135	3	0,3	0,7	0,4
	Vegetariano	472	113	6	0,8	1,3	0,4
	Sobremesa	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	688	164	6	1,7	1,4	0,3
	Vegetariano	653	156	5	1,5	2,5	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	250	60	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	555	133	3	0,4	1,0	0,2
	Vegetariano	583	139	2	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6ª Feira	Sopa	487	116	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	749	179	6	1,1	2,3	0,2
	Vegetariano	663	158	2	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0,0	13,0	0,0



12 a 16 de Outubro



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Creme de couve lombarda	220	53	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Almôndegas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, beterraba e cebola	598	143	3	0,6	1,4	0,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Sardinha petinga frita com farinha de milho, arroz de feijão e salada camponesa (couve e cenoura em juliana)	811	194	3	0,5	1,5	0,2
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz de feijão	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e nabo	276	66	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa à lavador (porco, vaca, couve lombardo, coração, cenoura, feijão catarino e macarronete)	609	146	5	1,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com legumes	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	448	107	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Salada de batata com atum (batata aos cubos, feijão verde, ervilha, cenoura, atum e ovo)	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	vegetariano	Salada russa de batata com ovo raspado	457	109	4	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e courgette	256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface, tomate e rúcula	656	157	4	0,9	0,4	0,2
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz e salada	658	157	2	0,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

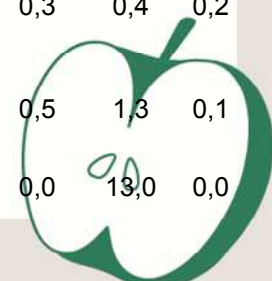


19 a 23 de Outubro

Ementa



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, feijão verde, rabanete, couve penca)	201	48	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Cavala estufada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pepino	552	132	5	1,5	1,4	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana	424	101	2	0,3	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Cenoura e alho francês	242	58	2	0,3	2,1	0,0
	Prato	Frango assado com espirais e legumes salteados (couve de bruxelas, feijão verde e cenoura)	582	139	3	0,6	1,2	0,2
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes e espirais	337	81	7	1,0	2,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com couve	436	104	3	0,4	2,5	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com crosta de broa, arroz e salada de cenoura, courgette e tomate	645	154	3	0,4	1,5	0,2
	Vegetariano	Jardineira de soja	706	169	1	0,1	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com molho de tomate e salada de alface, cebola e beterraba	804	192	7	2,5	2,0	0,1
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate, esparguete e salada	671	160	5	0,5	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (nabo, feijão verde, cenoura, couve flor)	206	49	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Solha no forno com púre de batata e salada de couve coração, pimento e cenoura raspada	542	129	2	0,3	0,4	0,2
	Vegetariano	Feijão frade salteados com cebola, salsa e arroz	305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0



Ementa

26 a 30 de Outubro



		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Crepe de courgette e feijão verde	183	44	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas, milho e cenoura	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas, milho e cenoura	547	131	4	1,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Crepe de cenoura e alface	198	47	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz (feijão branco, porco, frango, cenoura, cebola, couve lombarda)	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve branca	445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de cenoura, tomate e couve roxa	576	138	6	1,0	3,6	1,2
	Vegetariano	Legumes à Brás	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Crepe de legumes (courgette, couve coração e brócolos)	199	47	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Roti de peru à fatia com molho de orégãos, macarronete e macedónia de legumes salteada	668	160	5	0,8	1,3	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes com macarronete	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Tranches de pescada com arroz de ervilha e salada camponesa (couve branca e cenoura em julina)	700	167	3	0,4	1,5	0,1
	Vegetariano	Tranches de seitan com arroz de ervilha e salada	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

