

# Ementa

4 a 8 de Janeiro de 2021



		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à Bolanhesa(carne vaca e soja)com molho de tomate e pimento,salada de cenoura,milho e courgette	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Esparguete à Bolanhesa(soja)com molho de tomate e pimento,salada de cenoura,milho e courgette	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes(alho francês,nabo,brocolos)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Argolas de pota com arroz de tomate e salada de courgette,cenoura e pepino	625	149	4	0,5	0,8	0,4
	Vegetariano	Aros de cebola com arroz de tomate e salada						
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
4ª Feira	Sopa	Grão com couve coração	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Strogonoff de frango envolvido em massa colorida e cogumelos com salada de couve roxa,tomate e milho	713	170	3	0,6	0,8	0,2
	Vegetariano	Cogumelos com molho branco,espirais e salada	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com pão ralado aromático, arroz e salada de alface,cebola e pepino	647	155	2	0,2	0,7	0,3
	Vegetariano							
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve galega	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados(couve bruxelas e cenoura)	768	184	5	1,4	0,9	0,9
	Vegetariano	Nacos de soja estufada com legumes e batata	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

# Ementa

11 a 15 de Janeiro de 2021



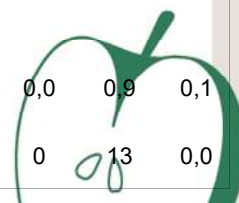
		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Espinafre com grão	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com massa esparguete e salada de cenoura, alface e tomate	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Paelha Vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e alho francês	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Almondegas estufadas em molho de tomate com puré de batata e salda de alface, cebola e cenoura	425	102	5	1,4	1,0	0,8
	Vegetariano	Almondegas de vegetais estufadas em molho de tomate com puré de batata e salda de alface, cebola e cenoura	452	108	2,6	0,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e nabo	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Pataniscas de legumes (cenoura, alho francês, couve coração e feijão verde) com arroz de feijão vermelho	674	161	5	1,1	1,3	0,2
	Vegetariano	Pataniscas de legumes (cenoura, alho francês, couve coração e feijão verde) com arroz de feijão vermelho	674	161	5	1,1	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Rancho de Aves (frango e peru, grão, massa, cenoura e couve lombardo)	695	166	5	1	2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (Grão, cenoura e couve e massa)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e courgette	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada gratinados com molho cremoso de cenoura, arroz e salada de alface, tomate e cebola	647	155	2	0,2	0,7	0,3
	Vegetariano	Tranches de Seitan com arroz de ervilha e salada	354	85	0	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0

# Ementa



18 a 22 de Janeiro de 2021

		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)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregão, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura raspada	990	237	9	3,0	1,5	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate, esparguete e salada	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Rissois de camarão com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	1147	274	9	1,4	1,1	0,6
	Vegetariano	Rissois de Tofu com arroz de cenoura e salada	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com couve	419	100	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilha, feijão verde e)	315	75	1	0,1	1,7	0,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes	139	33	0,3	0,1	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Courgette e abóbora	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Empadão de arroz com atum e salada de couve roxa, cenoura e cebola	782	187	8	1	1	0,4
	Vegetariano	Empadão de legumes	303	72	1,6	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (nabo, feijão verde, cenoura, couve flor)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco e frango, macarronete, feijão, couve coração e cenoura)	897	214	9	1,6	2,1	0,4
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com macarronete	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0



# Ementa

24 a 28 de Janeiro de 2021



		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	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz de Peixe(pescada,delicias do mar,atum,arroz,pimento e ovo cozido)	654	156	1	0,1	0,5	0,8
	Vegetariano	Panqueca de milho						
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve branca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango assado com massa salteada em azeite e alho e legumes salteados(couve de bruxelas,cenoura e feijão verde)	478	114	3	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes e massa	354	85	0	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa							
	Prato	Marmotinha frita com arroz de legumes(couve coração,couve lombardo e cenoura)	837	200	3	0,4	0,5	0,7
	Vegetariano	Peixinhos da horta(feijão verde panado) com arroz de legumes	662	158	3	0,8	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Crepe de legumes (courgette, couve coração e brócolos)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru,milho,cenoura,ervilha,cogumelos e massa colorida	811	194	6	1	0,4	0,4
	Vegetariano	Ovos mexidos com milho,cenoura,ervilha,cogumelos e massa colorida	578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Gratinado de paloco(filete de paloco,cenoura ,alho francês,salsa e puré de batata)	519	124	4	0,5	0,3	2,3
	Vegetariano	Gratinado de legumes	632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

