

EMENTA LITERÁRIA

26 a 30 de abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes "Põe tudo em pratos limpos"	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Arroz de Cavala à "Peixes de água doce"	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7	FI
	Salada	Cenoura, curgete, ervilhas e "Cogumelos"	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada com "Avelã"	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura "Pão dos países da CEE"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com "Campo de urtigas"	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Frango assado com massa acompanhado com "A Galinha que Cantava Opera e Outros Animais"	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8	FI
	Salada	Alface, couve-roxa, milho e "Folhas Caídas e Flores Sem Fruto"	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) salpicada com água de "O Rio das Framboesas"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura com "Pedaços de Noz"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda confecionada na "Toca a 4 Mãos"	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Filete de bacalhau gratinado com a alecrim e arroz à moda de "A Cidade das Flores"	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4	FI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura colhidas na horta de "O Veado"	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) servida na "Sala dos Répteis"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura da "Vida Mágica da Sementinha"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura da "Caça à Pantera"	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FI
	Prato	Hambúrguer de carnes misto no forno com esparguete salteado com "O Triunfo dos Porcos"	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	FI
	Salada	Tomate, beterraba, pepino e a "Vida Mágica da Sementinha"	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme com "Açúcar e Pimenta"	313,6/386,9	74,9/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,5/12,0	16,3/12,0	1,1/4,2	0,0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura da "Amendoeira"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes da "Estação Dourada"	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	Carapau frito com arroz de feijão e "Vai onde te leva o Coração"	1932,6	461,9	19,1	3,0	34,8	0,6	36,3	0,6	FI
	Salada	Tomate, pimento, curgete d' "A Montanha de Água Lilás"	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) e "Chocolate à Chuva"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura de "Fogo e as Cinzas"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Ementa elaborada por:

- Chef Ana Carolina Parada 10.º A
- Chef Beatriz Nozels 9.º C
- Chef Francisco Costa 8.º B