

Ementa de 27 a 31 de Outubro de 2014			Kcal	Prot	Lip	HC	Fib
2ª Feira	Sopa	Brócolos	80	3	3	11	3
	Prato	Rolo de carne no assado com macarronete salteado e cenoura raspada	489	28	15	59	13
	Sobremesa	Fruta	77	0	0	18	3
3ª Feira	Sopa	Abóbora	75	2	2	11	3
	Prato	Douradinhos no forno com arroz e salada de alface	437	16	10	68	2
	Sobremesa	Fruta	77	0	0	18	3
4ª Feira	Sopa	Repolho	76	2	2	12	3
	Prato	Massa espiral com rojões e repolho	365	25	8	48	6
	Sobremesa	Fruta	77	0	0	18	3
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88	4	2	13	5
	Prato	Medalhões de badejo no forno com salada de batata e cenoura	321	22	4	49	5
	Sobremesa	Fruta ou Doce	77/ 166	0/6	0/9	18/ 20	3 / 1
6ª Feira	Sopa	Agrião	72	3	2	10	3
	Prato	Frango assado com arroz e couve de bruxelas estufadas	401	24	10	53	5
	Sobremesa	Fruta	77	0	0	18	3