



EMENTA

5.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
	PRATO	Seitan salteado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	83	347	2	0	13	1	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
3. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Aveludado de curgete e cenoura	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada de feijão-frade com batata e legumes ⁽¹³⁾	105	440	1	0	16	1	5	0,1
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1
4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Legumes da horta (lombardo, feijão-encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	85	357	1	0	12	1	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
5. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salteado de legumes e ervilhas com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	72	301	1	0	12	1	3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de cenoura e couve coração	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁶⁾ com massa ⁽¹⁾ e legumes salteados (cenoura, milho e couve-flor)	88	369	1	0	14	2	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

Devido a possíveis variações nos ingredientes e à presença de todos os alergénios no local de confeção, os componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

