



EMENTA

1.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 abóbora e cenoura	30	124	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Estufadinho de ervilhas e legumes com macarrão ⁽¹⁾	81	338	1	0	12	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	Creme de ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
	PRATO	Caldeirada de tofu ⁽⁶⁾ (batata, tomate, curgete, cenoura, pimento vermelho) e salada de alface, tomate e couve-roxa	65	272	2	1	7	1	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de alho-francês	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Chili de legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface	92	385	1	0	13	1	5	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 cenoura e couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Massinha de grão com cenoura e espinafres ⁽¹⁾	104	435	2	0	16	1	4	0,1
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de grão-de-bico com agrião	69	289	2	0	9	1	3	0,1
	PRATO	Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba	119	498	4	0	17	2	2	0,3
	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) Tremço; (14) Moluscos.

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

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

