



EMENTA

3.^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	Creme de legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz branco	97	405	1	0	14	1	5	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	Sopa de cenoura e curgete	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada de ervilhas, milho e cenoura com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾	89	372	1	0	14	1	4	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	Creme de lentilhas	70	292	1	0	10	1	4	0,1
	PRATO	Salteado de legumes com quinoa e salada de alface, cenoura e pepino	86	361	2	0	14	1	3	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	Sopa de nabijas	32	134	2	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Grão à Gomes de Sá com salada de alface e tomate	95	399	2	0	13	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	Creme de feijão com couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
	PRATO	Tirinhas de <i>tofu</i> salteadas com cogumelos ⁽⁶⁾ , arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	89	370	3	1	11	0	4	0,2
	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 rijá; (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.

