



EMENTA

4.^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 couve-lombarda e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Caldeirada de cogumelos e legumes e salada de alface	72	302	1	0	14	1	4	0,2
	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 feijão-vermelho e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	PRATO	Estufado de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	98	411	2	0	16	1	5	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 abóbora e espinafres	28	119	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) e arroz	92	386	2	0	15	2	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	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Jardineira de legumes (cenoura e couve-lombarda)	66	278	6	0	9	2	3	0,1
	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	Creme de legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Feijoada de soja e legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface	92	386	1	0	12	1	6	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) Tremoço; (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.

