



EMENTA

6.^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 cenoura e alho-francês	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Feijoada de legumes ⁽⁶⁾ com arroz e salada de alface e couve-roxa	93	389	2	0	13	1	4	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 feijão-branco e couve coração	59	247	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Salada de tofu com legumes (batata, tofu, cenoura e abóbora) ⁽⁶⁾ e salada de alface e tomate	80	335	3	1	9	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 couve-flor e cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Caril de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	87	364	1	0	14	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 cenoura com nabiças	31	131	1	0	4	2	1	0,1
	PRATO	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) ⁽¹⁾	87	365	2	0	13	1	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 brócolos	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada de feijão-frade com batatas e legumes	105	440	1	0	16	1	5	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) 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.

