



EMENTA

7.^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 feijão-verde	33	138	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Massa vegetariana à lavrador (feijão-encarnado, couve lombardo e cenoura) ⁽¹⁾ e salada de alface	89	371	1	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	Creme de abóbora e ervilhas	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Estufado de lentilhas com arroz branco e cenoura salteada	116	485	2	0	20	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 alho-francês	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Legumes estufados com cogumelos e batata doce	77	322	1	0	12	4	2	0,2
	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 agrião	34	143	2	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Salada de grão-de-bico com legumes salteados (<i>penne</i> , grão, cenoura, curgete e milho) ⁽¹⁾ e salada de alface	111	463	2	0	18	1	4	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	Sopa de cenoura e grão-de-bico	69	289	2	0	9	1	3	0,1
	PRATO	Tofu à Brás (tofu, batata palha, legumes variados e cebola) ⁽⁶⁾	128	536	8	3	8	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.

