



EMENTA

8.^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 batata doce e cenoura	46	191	1	0	7	2	1	0,1
	PRATO	Tagliatelle com legumes salteados e lentilhas ⁽¹⁾ e salada de alface e couve-roxa	75	315	1,1	0,2	11	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 couve-flor	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	PRATO	Arroz de ervilhas e legumes com salada de alface	88	370	1	0	14	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	Creme de legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	PRATO	Jardineira de legumes e cogumelos	61	257	1	0	8	1	3	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 feijão-catarino com nabiças	57	240	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Estufado de legumes e grão-de-bico com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	94	391	1	0	13	2	6	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 feijão-manteiga com couve-galega	59	245	1	0	7	1	3	0,1
	PRATO	Tofu com molho de tomate ⁽⁶⁾ e arroz branco com salada de alface	98	409	3	1	13	0	4	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.

