



EMENTA

1.^a semana

2. ^a FEIRA	PÃO	Pão de centeio ⁽¹⁾ com manteiga ⁽⁷⁾
	BEBIDA	Iogurte líquido ⁽⁷⁾

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
297	1243	9	6	46	22	7	1,2

3. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾ com queijo creme para barrar ⁽⁷⁾
	FRUTA	Fruta

212	887	3	1	39	16	6	0,6
-----	-----	---	---	----	----	---	-----

4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾ com compota
	BEBIDA	Leite simples ⁽⁷⁾

252	1055	4	2	43	20	11	0,7
-----	------	---	---	----	----	----	-----

5. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾ com queijo flamengo ⁽⁷⁾
	FRUTA	Fruta

239	1001	5	3	39	16	8	0,7
-----	------	---	---	----	----	---	-----

6. ^a FEIRA	FRUTA	Fruta da época
	COMPLEMENTO	Bolachas de água e sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	IOGURTE	Iogurte sólido de aromas ⁽⁷⁾

270	1128	5	2	48	30	8	0,5
-----	------	---	---	----	----	---	-----

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (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 lanche.

