



EMENTA

2.^a semana

Kcal KJ Lípidos AG sat. HC Açúc. Prot. Sal

2. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾ com manteiga de amendoim (100%) ⁽⁵⁾
	BEBIDA	Leite simples ⁽⁷⁾

307	1284	11	4	36	12	15	0,7
-----	------	----	---	----	----	----	-----

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

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

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

291	1216	12	8	35	11	10	1,2
-----	------	----	---	----	----	----	-----

5. ^a FEIRA	FRUTA	Fruta da época
	COMPLEMENTO	Bolachas de milho
	IOGURTE	Iogurte sólido de aromas ⁽⁷⁾

255	1069	2	1	51	29	7	0,2
-----	------	---	---	----	----	---	-----

6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de cereais ⁽¹⁾ com queijo flamengo ⁽⁷⁾
	BEBIDA	Leite achocolatado ⁽⁷⁾

269	1125	6	3	40	15	14	0,6
-----	------	---	---	----	----	----	-----

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) Tremçoço; (14) Moluscos.

Devido a possíveis variações nos ingredientes e à presença de todos os alergénios no local de confeção, os componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Os valores nutricionais apresentados são por lanche.

