



EMENTA

3.^a semana

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

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

296	1238	10	6	45	22	8	0,8
-----	------	----	---	----	----	---	-----

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 marmelada
	BEBIDA	Leite simples ⁽⁷⁾

253	1060	4	2	43	21	11	0,7
-----	------	---	---	----	----	----	-----

5. ^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
-----	------	---	---	----	----	---	-----

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

240	1006	5	3	40	15	7	1,1
-----	------	---	---	----	----	---	-----

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.

