



# EMENTA

3.<sup>a</sup> semana

|                       |                    |                                                                                                              | Kcal      | KJ          | Lípidos | AG sat. | HC       | Açúc.    | Prot.  | Sal        |
|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|---------|----------|----------|--------|------------|
| 2. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Curgete e macedónia                                                                                          | 117       | 489         | 2       | 0       | 20       | 85       | 6      | 0,3        |
|                       | <b>PRATO</b>       | Empadão de atum <sup>(4)</sup> (atum estufado com molho de tomate, pimento e puré de batata <sup>(7)</sup> ) | 557       | 2331        | 16      | 2       | 69       | 3        | 32     | 1          |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Jardineira de legumes (batata, ervilhas, alho-francês, curgete e cenoura)                                    | 420       | 1758        | 10      | 2       | 59       | 16       | 24     | 0,6        |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, couve-roxa e pepino                                                                                  | 43        | 182         | 1       | 0       | 6        | 5        | 5      | 0          |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                               | 76        | 319         | 1       | 0       | 17       | 17       | 1      | 0,0        |
| 3. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de abóbora com ervilhas                                                                                | 94        | 394         | 1       | 0       | 17       | 6        | 3      | 0,2        |
|                       | <b>PRATO</b>       | Peru assado no forno com laranja e esparguete <sup>(1)</sup>                                                 | 549       | 2298        | 22      | 6       | 46       | 2        | 40     | 0,5        |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Bolonhesa de soja <sup>(1,6,12)</sup> com ervilhas e esparguete <sup>(1)</sup>                               | 622       | 2621        | 9       | 1       | 80       | 5        | 54     | 0,2        |
|                       | <b>SALADA</b>      | Cenoura ralada, milho e tomate                                                                               | 101       | 97          | 1       | 0       | 20       | 5        | 3      | 0,5        |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                               | 76        | 319         | 1       | 0       | 17       | 17       | 1      | 0,0        |
| 4. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Feijão-verde                                                                                                 | 94        | 393         | 1       | 0       | 17       | 7        | 3      | 0,2        |
|                       | <b>PRATO</b>       | Arroz de peixe <sup>(4)</sup> (pescada/maruca) com coentros                                                  | 414       | 1730        | 9       | 1       | 53       | 2        | 30     | 0,6        |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Arroz de lentilhas                                                                                           | 542       | 2268        | 8       | 1       | 88       | 7        | 27     | 0,3        |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, beterraba e milho                                                                                    | 132       | 554         | 1       | 0       | 21       | 6        | 6      | 0,7        |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                               | 76        | 319         | 1       | 0       | 17       | 17       | 1      | 0,0        |
| 5. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de brócolos                                                                                            | 106       | 443         | 2       | 0       | 16       | 6        | 6      | 0,3        |
|                       | <b>PRATO</b>       | Rancho de frango (frango, grão, massa cotovelos, lombardo e cenoura) <sup>(1)</sup>                          | 704       | 2961        | 15      | 2       | 80       | 8        | 62     | 0,6        |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Rancho de legumes (grão, curgete, couve-lombarda e cogumelos) <sup>(1,12)</sup>                              | 561       | 2349        | 12      | 2       | 86       | 11       | 26     | 0,3        |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, cenoura e couve-roxa                                                                                 | 46        | 194         | 0       | 0       | 7        | 7        | 4      | 0,1        |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Maçã assada                                                                                 | 76<br>91  | 319<br>381  | 1<br>1  | 0<br>0  | 17<br>21 | 17<br>21 | 1<br>0 | 0,0<br>0,0 |
| 6. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Feijão-vermelho com nabiças                                                                                  | 128       | 446         | 2       | 0       | 19       | 5        | 6      | 0,2        |
|                       | <b>PRATO</b>       | Filetes de perca com crosta de ervas (broa <sup>(1)</sup> , salsa e coentros) com arroz de cenoura           | 572       | 2423        | 17      | 2       | 69       | 3        | 33     | 0,8        |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Estufadinho de feijão-encarnado, cenoura e grelos com arroz branco                                           | 572       | 2391        | 9       | 2       | 94       | 10       | 26     | 0,4        |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, pepino e tomate                                                                                      | 32        | 135         | 1       | 0       | 4        | 4        | 3      | 0,0        |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Gelado <sup>(7)</sup>                                                                       | 76<br>296 | 319<br>1240 | 1<br>16 | 0<br>9  | 17<br>33 | 17<br>33 | 1<br>5 | 0,0<br>0,2 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

