



EMENTA

1.ª semana

2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Sopa de abóbora e cenoura
	GERAL	Carne de porco estufada com legumes (ervilhas, curgete e cenoura) e macarrão ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas e legumes com macarrão ⁽¹⁾
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
30	124	1	0	4	1	1	0,1
106	444	3	1	11	1	8	0,1
81	338	1	0	12	1	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0,0

3.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de ervilhas
	GERAL	Bacalhau com natas (batata cozida) ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ e salada de alface, tomate e couve-roxa
	VEGETARIANO	Caldeirada de <i>tofu</i> ⁽⁶⁾ (batata, tomate, curgete, cenoura, pimento vermelho) e salada de alface, tomate e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
42	176	1	0	7	0	1	0,2
100	418	4	2	9	1	7	0,7
65	272	2	1	7	1	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Sopa de alho francês
	GERAL	Chili de legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface
	VEGETARIANO	Chili de legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
92	385	1	0	13	1	5	0,1
92	385	1	0	13	1	5	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de cenoura e couve-lombarda
	GERAL	Massinha de peixe com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾
	VEGETARIANO	Massinha de grão com cenoura e espinafres ⁽¹⁾
	SOBREMESA	Gelatina vegetal

197	824	1	0	41	1	6	0,9
32	134	1	0	4	1	1	0,1
98	411	2	0	17	3	3	0,1
104	435	2	0	16	1	4	0,1
80	335	0	0	20	20	0	0,1

6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Sopa de grão com agrião
	GERAL	Frango corado com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão-verde e salada de alface, cenoura e beterraba
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
69	289	2	0	9	1	3	0,1
131	548	5	1	13	1	8	0,1
119	498	4	0	17	2	2	0,3
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 rijia; (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.