



EMENTA

2.ª semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de feijão-branco e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	GERAL	Atum com massa <i>fusilli</i> ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	510	5	1	13	1	7	0,3
	VEGETARIANO	Massada de cogumelos ⁽¹⁾ e legumes salteados (brócolos, curgete e cenourinhas)	73	305	1	0	10	1	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
3.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Pastelão de ovo e frango ⁽³⁾⁽⁷⁾ com arroz alegre (milho e cenoura) e salada de alface, tomate e pepino	96	403	4	1	11	1	5	0,1
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (milho, cenoura, curgete, pimentos) e feijão manteiga com salada de alface, tomate e pepino	86	358	1	0	14	1	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Tranche de pescada no forno ⁽⁴⁾ com batatinha corada e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com batata corada e legumes	99	416	1	0	15	1	5	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres	33	138	2	0	3	0	1	0,1
	GERAL	Esparguete à bolonhesa ⁽¹⁾ com cenourinhas salteadas	110	460	4	1	10	1	7	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁶⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e cenourinhas salteadas	94	395	1	0	15	1	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	39
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Pescada frita ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	144	601	4	1	18	1	8	0,3
	VEGETARIANO	<i>Seitan</i> frito ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	130	543	3	0	20	0	6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	39

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 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.

