



EMENTA

3.^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 legumes	29	121	1	0	3	1	1	0,1
	GERAL	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz branco	97	405	1	0	14	1	5	0,1
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes e soja ⁽⁶⁾ com arroz branco	97	405	1	0	14	1	5	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 cenoura e curgete	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Salada de salmão com massa <i>fusilli</i> tricolor, ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁴⁾	149	621	8	0	12	1	7	0,1
	VEGETARIANO	Salada de ervilhas, milho e cenoura com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾	89	372	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 lentilhas	70	292	1	0	10	1	4	0,1
	GERAL	Arroz de pato ⁽³⁾ com salada de alface, cenoura e pepino	143	600	5	1	15	0	9	0,4
	VEGETARIANO	Salteado de legumes com quinoa e salada de alface, cenoura e pepino	86	361	2	0	14	1	3	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 nabijas	32	134	2	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com grão ⁽³⁾⁽⁴⁾ e salada de alface e tomate	94	393	2	0	8	1	10	0,8
	VEGETARIANO	Grão à Gomes de Sá com salada de alface e tomate	95	399	2	0	13	1	4	0,1
	SOBREMESA	Pudim ⁽⁷⁾ / Gelatina vegetal	93 80	389 335	1 0	1 0	19 20	15 20	2 0	0 0,1
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Creme de feijão com couve-portuguesa	59	248	1	0	8	1	3	0,1
	GERAL	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz com salada de alface, cenoura e beterraba	81	337	0	0	18	1	2	0,1
	VEGETARIANO	Tirinhas de tofu salteadas com cogumelos ⁽⁶⁾ , arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	89	370	3	1	11	0	4	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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 100g.

