



EMENTA

4.^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	Sopa de couve-lombarda e cenoura	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Empadão de pescada ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ com salada de alface e tomate	85,4	357,3	2,9	0,8	7,4	1,7	6,9	0,1
	VEGETARIANO	Caldeirada de cogumelos e legumes e salada de alface	72	302	1	0	14	1	4	0,2
	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	Creme de feijão vermelho e cenoura	77	322	1	0	12	1	3	0,1
	GERAL	Rolo de carne (misto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	393	3	0	14	2	3	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	98	411	2	0	16	1	5	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	Sopa de abóbora e espinafres	28	119	1	0	3	1	1	0,1
	GERAL	Arroz de atum com coentros ⁽⁴⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	113	471	4	0	13	1	6	0,3
	VEGETARIANO	Caril de grão com legumes (brócolos, curgete, batata doce e cenoura) e arroz	92	386	2	0	15	2	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	Aveludado de brócolos e batata doce	36	149	2	0	3	1	1	0,1
	GERAL	Jardineira de peru com legumes	69	289	1	0	11	2	2	0,1
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (cenoura e couve-lombarda)	66	278	6	0	9	2	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
	SOPA	Canja de galinha ⁽¹⁾ / Creme de legumes	67 29	280 121	3 1	1 0	6 3	0 1	3 1	0,1 0,1
	GERAL	Feijoada de pota ⁽¹⁴⁾ com arroz branco e salada de alface	122	508	3	1	16	1	6	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de soja e legumes ⁽⁶⁾ com arroz branco e salada de alface	92	386	1	0	12	1	6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos.

Devido a possíveis variações nos ingredientes e à presença de todos os alergênicos no local de confeitaria, os componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergênicos mencionados na legenda

Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

