



EMENTA

5.^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 ervilhas	42	176	1	0	7	0	1	0,2
	GERAL	Pá de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	101	424	4	1	10	1	7	0,1
	VEGETARIANO	Seitan salteado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	83	347	2	0	13	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	Aveludado de curgete e cenoura	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo e cebola) ⁽³⁾⁽⁴⁾ com salada de alface, tomate e couve-roxa	69	287	2	0	5	1	6	0,1
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata e legumes ⁽¹³⁾	105	440	1	0	16	1	5	0,1
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	80	335	0	0	20	20	0	0,1
4. ^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	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	85	357	1	0	12	1	4	0,1
	VEGETARIANO	Legumes da horta (lombardo, feijão encarnado, cenoura e curgete) estufados com massa ⁽¹⁾	85	357	1	0	12	1	4	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	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	137	575	4	0	19	1	6	0,5
	VEGETARIANO	Salteado de legumes e ervilhas com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	72	301	1	0	12	1	3	0,2
	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	Sopa de cenoura e couve-coração	32	133	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Frango no forno com massa salteada (azeite, alho e orégãos) ⁽¹⁾ e legumes (cenoura, milho e couve-flor)	123	516	6	1	9	2	8	0,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁶⁾ com massa ⁽¹⁾ e legumes salteados (cenoura, milho e couve-flor)	88	369	1	0	14	2	4	0,1
	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 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.

