



EMENTA

6.^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 cenoura e alho-francês	32	134	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Filetes de peixe (<i>Red-fish</i>) no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	88	369	2	0	12	1	5	0,2
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes ⁽⁶⁾ com arroz e salada de alface e couve-roxa	93	389	2	0	13	1	4	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 feijão branco e couve-coração	59	247	1	0	7	1	3	0,1
	GERAL	Massinha de frango com legumes (cenoura e curgete) ⁽¹⁾ e salada de alface e tomate	86	360	1,6	0,3	9,7	1,4	7,7	0,1
	VEGETARIANO	Salada de <i>tofu</i> com legumes (batata, <i>tofu</i> , cenoura e abóbora) ⁽⁶⁾ e salada de alface e tomate	80	335	3	1	9	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 cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Hambúrguer de peixe ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	96	402	2	0	16	1	4	0,2
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	87	364	1	0	14	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 cenoura com nabiças	31	131	1	0	4	2	1	0,1
	GERAL	Rancho de peru (massa, peru, couve, grão e cenoura) ⁽¹⁾	98	408	2	0	11	1	7	0,1
	VEGETARIANO	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) ⁽¹⁾	87	365	2	0	13	1	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	Creme de brócolos	31	130	1	0	4	1	1	0,1
	GERAL	Salada russa com atum (batata, atum, feijão-frade e cenoura) ⁽⁴⁾	133	556	4	1	12	1	10	0,4
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com batatas e legumes	105	440	1	0	16	1	5	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 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.

