



# EMENTA

7.<sup>a</sup> semana

|                       |                    |                                                                                                                  | Kcal     | KJ         | Lípidos | AG sat. | HC       | Açúc.    | Prot.  | Sal      |
|-----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------|---------|----------|----------|--------|----------|
| 2. <sup>a</sup> FEIRA | <b>PÃO</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                    | 197      | 824        | 1       | 0       | 41       | 1        | 6      | 0,9      |
|                       | <b>SOPA</b>        | Sopa de feijão verde                                                                                             | 33       | 138        | 1       | 0       | 4        | 1        | 1      | 0,1      |
|                       | <b>GERAL</b>       | Roti de peru com massa primavera (fusilli, cenoura e milho) <sup>(1)</sup> e salada de alface                    | 109      | 454        | 2       | 0       | 14       | 1        | 8      | 0,2      |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Massa vegetariana à lavrador (feijão encarnado, couve lombardo e cenoura) <sup>(1)</sup> e salada de alface      | 89       | 371        | 1       | 0       | 13       | 1        | 4      | 0,1      |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                                   | 39       | 163        | 0       | 0       | 8        | 8        | 0      | 0        |
| 3. <sup>a</sup> FEIRA | <b>PÃO</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                    | 197      | 824        | 1       | 0       | 41       | 1        | 6      | 0,9      |
|                       | <b>SOPA</b>        | Creme de abóbora e ervilhas                                                                                      | 34       | 142        | 1       | 0       | 4        | 1        | 1      | 0,1      |
|                       | <b>GERAL</b>       | Arroz de peixe e legumes com coentros <sup>(4)</sup> e salada de alface                                          | 95       | 399        | 2       | 0       | 13       | 1        | 7      | 0,1      |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Estufado de lentilhas com arroz branco e cenoura salteada                                                        | 116      | 485        | 2       | 0       | 20       | 1        | 5      | 0,1      |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Pudim <sup>(7)</sup> / Gelatina vegetal                                                                          | 93<br>80 | 389<br>335 | 1<br>0  | 1<br>0  | 19<br>20 | 15<br>20 | 2<br>0 | 0<br>0,1 |
| 4. <sup>a</sup> FEIRA | <b>PÃO</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                    | 197      | 824        | 1       | 0       | 41       | 1        | 6      | 0,9      |
|                       | <b>SOPA</b>        | Sopa de alho-francês                                                                                             | 31       | 130        | 1       | 0       | 4        | 1        | 1      | 0,1      |
|                       | <b>GERAL</b>       | Vitela estufada com puré de batata <sup>(7)(12)</sup> e legumes salteados ripados (curgete e cenoura)            | 142      | 592        | 6       | 2       | 12       | 2        | 10     | 0,2      |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Legumes estufados com cogumelos e batata doce                                                                    | 77       | 322        | 1       | 0       | 12       | 4        | 2      | 0,2      |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                                   | 39       | 163        | 0       | 0       | 8        | 8        | 0      | 0        |
| 5. <sup>a</sup> FEIRA | <b>PÃO</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                    | 197      | 824        | 1       | 0       | 41       | 1        | 6      | 0,9      |
|                       | <b>SOPA</b>        | Creme de cenoura e agrião                                                                                        | 34       | 143        | 2       | 0       | 4        | 1        | 1      | 0,1      |
|                       | <b>GERAL</b>       | Massa de salmão (penne, salmão e legumes) <sup>(1)(4)</sup> com salada de alface                                 | 140      | 585        | 7       | 0       | 11       | 1        | 7      | 0,1      |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Salada de grão com legumes salteados (penne, grão, cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)</sup> e salada de alface  | 111      | 463        | 2       | 0       | 18       | 1        | 4      | 0,1      |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                                                   | 39       | 163        | 0       | 0       | 8        | 8        | 0      | 0        |
| 6. <sup>a</sup> FEIRA | <b>PÃO</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                    | 197      | 824        | 1       | 0       | 41       | 1        | 6      | 0,9      |
|                       | <b>SOPA</b>        | Sopa de cenoura e grão                                                                                           | 69       | 289        | 2       | 0       | 9        | 1        | 3      | 0,1      |
|                       | <b>GERAL</b>       | Legumes à Brás (legumes variados, batata-palha, ovo) <sup>(3)(7)</sup> com salada de alface, tomate e couve-roxa | 216      | 901        | 16      | 3       | 15       | 2        | 4      | 0,8      |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Tofu à Brás (tofu, batata palha, legumes variados e cebola) <sup>(6)</sup>                                       | 128      | 536        | 8       | 3       | 8        | 1        | 5      | 0,1      |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | 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 rijá; (9) Alpo; (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.

