



EMENTA

8.^a semana

2. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Sopa de batata doce e cenoura
	GERAL	Massa de cavala (cavala, <i>fusilli</i> tricolor e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de alface e couve-roxa
	VEGETARIANO	<i>Tagliatelle</i> com legumes salteados e lentilhas ⁽¹⁾ e salada de alface e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
46	191	1	0	7	2	1	0,1
113	473	4	1	12	1	7	0,3
75	315	1,1	0,2	11	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

3. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de couve-flor
	GERAL	Arroz à Valenciana de aves ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ com salada de alface
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes com salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
130	543	6	1	12	1	7	0,4
88	370	1	0	14	1	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

4. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Canja de galinha ⁽¹⁾ / Creme de legumes
	GERAL	Filetes de peixe (tilápia) no forno com limão e tomilho ⁽⁴⁾ , batata no forno e legumes salteados
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes e cogumelos
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
67	280	3	1	6	0	3	0,1
29	121	1	0	3	1	1	0,1
90	377	2	0	9	1	9	0,1
61	257	1	0	8	1	3	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0

5. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de feijão catarino com nabijas
	GERAL	Almôndegas mistas com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)
	VEGETARIANO	Estufado de legumes e grão com esparguete ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
57	240	1	0	7	1	3	0,1
82	343	4	1	5	1	7	0,1
94	391	1	0	13	2	6	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0

6. ^a FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Sopa de feijão manteiga com couve-galega
	GERAL	Pota com molho de tomate ⁽¹⁴⁾ , arroz branco e salada de alface
	VEGETARIANO	Tofu com molho de tomate ⁽⁶⁾ e arroz branco com salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

197	824	1	0	41	1	6	0,9
59	245	1	0	7	1	3	0,1
99	414	2	0	16	1	4	0,2
98	409	3	1	13	0	4	0,1
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.