



EMENTA

3.^a semana

2. ^a FEIRA	SOPA	Curgete e macedónia
	PRATO	Empadão de atum ⁽⁴⁾ (atum estufado com molho de tomate, pimento e puré de batata ⁽⁷⁾)
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, alho-francês, curgete e cenoura)
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
117	489	2	0	20	85	6	0,3
557	2331	16	2	69	3	32	1
420	1758	10	2	59	16	24	0,6
43	182	1	0	6	5	5	0
72	319	1	0	17	17	1	0,0

3. ^a FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas
	PRATO	Peru assado no forno com laranja e esparguete ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^(1,6,12) com ervilhas e esparguete ⁽¹⁾
	SALADA	Cenoura ralada, milho e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

94	394	1	0	17	6	3	0,2
549	2298	22	6	46	2	40	0,5
622	2621	9	1	80	5	54	0,2
101	425	1	0	20	5	3	0,5
76	319	1	0	17	17	1	0,0

4. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Arroz de peixe ⁽⁴⁾ (pescada/maruca) com coentros
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas
	GO	Quiche de legumes e cogumelos ^(1,3,7,12)
	SALADA	Alface, beterraba e milho
	SOBREMESA	Fruta da época

94	393	1	0	17	7	3	0,2
414	1730	9	1	53	2	30	0,6
542	2268	8	1	88	7	27	0,3
562	2350	29	10	45	11	30	0,9
132	554	1	0	21	6	6	0,7
76	319	1	0	17	17	1	0,0

5. ^a FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Rancho de frango (frango, grão, massa cotovelos ⁽¹⁾ , lombardo e cenoura)
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, curgete, couve-lombarda e cogumelos ^(1,12))
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época / Maçã assada

106	443	2	0	16	6	6	0,3
704	2961	15	2	80	8	62	0,6
561	2349	12	2	86	11	26	0,3
46	194	0	0	7	7	4	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0
91	381	1	0	21	21	0	0,0

6. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-vermelho com nabiças
	PRATO	Filetes de perca com crosta de ervas (broa ⁽¹⁾ , salsa e coentros) ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão encarnado, cenoura e grelos com arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelado ⁽⁷⁾

128	446	2	0	19	5	6	0,2
572	2423	17	2	69	3	33	0,8
572	2391	9	2	94	10	26	0,4
32	135	1	0	4	4	3	0,0
76	319	1	0	17	17	1	0,0
296	1240	16	9	33	33	5	0,2



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.