

ALTERAÇÃO DE EMENTA

2 Março 2023



Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve coração	11,7	1,2	3,0	78,4	
	Prato	Tintureira de tomatada com cenoura, ervilha e batata cozida (2)(4)(14)	23,1	5,5	26,4	259,3	
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	33,6	6,2	12,5	272,2	
	Prato Sustentável*	Lasanha de grão e legumes	65,2	8,1	18,1	419,8	
	Salada Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,6	0,2	1,0	9,3	
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Pudim flan (1)(3)(7) ou Gelatina vegetal (12)	7,8	0,3	0,4	37,7	
			11,1	1,1	2,3	63,6	
			15,0	0,0	0,0	60,0	
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			46,5	8,0	32,7	410,6
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			61,0	7,6	16,4	419,9
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			92,6	9,5	22,0	567,5	

Pão (diariamente)	13,5	0,4	2,3	68,1
-------------------	------	-----	-----	------

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Quarta-Feira	Sopa	Couve coração	14,6	1,3	3,6	94,6
	Prato	Tintureira de tomatada com cenoura, ervilha e batata cozida (2)(4)(14)	32,3	9,7	35,7	376,2
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	45,8	10,8	18,3	401,4
	Salada Hortícolas	Salada de alface e pepino	1,2	0,3	1,8	17,4
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Pudim flan (1)(3)(7) ou Gelatina vegetal (12)	13,9	0,5	0,7	67,2
			22,1	2,2	4,6	127,3
			30,0	0,0	0,0	120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			70,2	13,5	45,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			91,6	12,4	23,7	633,4

Pão (diariamente)	24,2	0,6	4,1	122,6
-------------------	------	-----	-----	-------

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada