

ALTERAÇÃO DE EMENTA

1 JUNHO 2023



Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,5	80,3
	Prato	Cachorro no pão (salsicha, cenoura, milho e batata palha)(1)(6)(7)(9)(10)	32,4	10,5	8,6	263,6
	Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massinha (cotovelos)(1)	23,9	9,8	16,0	269,2
	Salada Hortícolas	Salada de Milho e Cenoura ralada	7,4	0,2	1,1	39,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades	13,9	0,5	0,7	67,2
		Gelado(3)(7)	16,3	8,2	2,7	149,5
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		68,2	20,1	15,9	532,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		59,7	19,4	23,3	538,5

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	Creme de Ervilhas	14,7	1,2	3,5	94,1
	Prato	Cachorro no pão (salsicha, cenoura, milho e batata palha)(1)(6)(7)(9)(10)	32,4	10,5	8,6	263,6
	Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massinha (cotovelos)(1)	40,0	19,4	24,8	466,5
	Salada Hortícolas	Salada de Milho e Cenoura ralada	15,7	0,6	2,4	83,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades	13,9	0,5	0,7	67,2
		Gelado(3)(7)	32,6	16,4	5,4	299,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		95,4	28,7	19,9	740,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		103,1	37,6	36,1	943,3

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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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.