## **ALTERAÇÃO DE EMENTA**





		Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico	<b>H.C.</b> (g)	<b>Lip.</b> (g)	Prot. (g)	<b>Energia</b> (Kcal)
	Sopa	Creme de lentilhas com agrião (folha)	20,3	1,6	8,1	139,7
	Prato	Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)	22,9	6,8	25,8	259,9
	Prato Vegetariano	Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)	37,4	7,2	29,1	351,6
	Salada Hortícolas	Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas	5,3	2,4	2,6	59,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		56,3	11,1	36,9	497,1
	TOTAL REFEIÇÃ	70,8	11,5	40,2	588,8	
	Dão (diariamon	+01			2,3	68,1
	<b>Pão</b> (diariamen	te)	13,5	0,4	2,3	55,2
	<b>Pão</b> (diariamen		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
	<b>Pão</b> (diariamen	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário				
	Pão (diariamen		H.C.	Lip.	Prot.	Energia
a	_	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário	<b>H.C.</b> (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	<b>Energia</b> (Kcal)
-Feira	Sopa	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)	H.C. (g) 18,6	<b>Lip.</b> (g) 1,7	Prot. (g) 6,5	Energia (Kcal) 127,0
uarta-Feira	Sopa Prato Prato	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)  Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)	H.C. (g) 18,6 37,2	Lip. (g) 1,7	Prot. (g) 6,5	Energia (Kcal) 127,0 411,1
Quarta-Feira	Sopa Prato Prato Vegetariano Salada	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)  Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)  Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)	H.C. (g) 18,6 37,2 60,4	Lip. (g) 1,7 11,6	Prot. (g) 6,5 37,8 46,5	Energia (Kcal) 127,0 411,1 572,9
Quarta-Feira	Sopa Prato Prato Vegetariano Salada Hortícolas	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)  Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)  Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)  Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas  Fruta da época (mínimo 3 variedades)	H.C. (g) 18,6 37,2 60,4 8,5	Lip. (g) 1,7 11,6 12,5 3,7	Prot. (g) 6,5 37,8 46,5	Energia (Kcal) 127,0 411,1 572,9 94,6
Quarta-Feira	Sopa Prato Prato Vegetariano Salada Hortícolas Sobremesa TOTAL REFEIÇÃ	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)  Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)  Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)  Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas  Fruta da época (mínimo 3 variedades)	H.C. (g) 18,6 37,2 60,4 8,5	Lip. (g) 1,7 11,6 12,5 3,7 0,5	Prot. (g) 6,5 37,8 46,5 4,3	Energia (Kcal) 127,0 411,1 572,9 94,6 67,2
Quarta-Feira	Sopa Prato Prato Vegetariano Salada Hortícolas Sobremesa TOTAL REFEIÇÃ	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário  Creme de lentilhas com agrião (folha)  Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)  Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)  Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas  Fruta da época (mínimo 3 variedades)	H.C. (g) 18,6 37,2 60,4 8,5 13,9 78,2	Lip. (g) 1,7 11,6 12,5 3,7 0,5 17,5	Prot. (g) 6,5 37,8 46,5 4,3 0,7 49,3	Energia (Kcal) 127,0 411,1 572,9 94,6 67,2 699,9

<sup>\*</sup> 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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

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

Câmara Municipal Almada