

ALTERAÇÃO DE EMENTA

17 de maio 2023



	Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (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 REFEIÇÃO VEGETARIANA		70,8	11,5	40,2	588,8

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

Quarta-Feira	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
	Sopa	Creme de lentilhas com agrião (folha)	18,6	1,7	6,5	127,0
	Prato	Bifes de frango estufados com esparguete (1)(3)	37,2	11,6	37,8	411,1
	Prato Vegetariano	Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)	60,4	12,5	46,5	572,9
	Salada Hortícolas	Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas	8,5	3,7	4,3	94,6
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		78,2	17,5	49,3	699,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		101,4	18,4	58,0	861,7

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.

Câmara Municipal Almada