

## EMENTA - 6 de outubro

		Pré- Escolar				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico				
		1.º Ciclo do Ensino Básico				Ensino Secundário				
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1
	Prato	Massa com atum em molho de tomate no forno	23,1	17,4	26,0	357,5	37,2	24,4	33,2	507,4
	Prato Vegetariano	Tofu em Molho de Tomate(6) c/ Esparguete(1)	24,7	11,9	16,1	291,9	39,4	19,4	24,5	462,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	5,4	0,3	1,5	33,6	10,8	0,7	3,1	67,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,4</b>	<b>19,2</b>	<b>31,0</b>	<b>509,2</b>	<b>76,7</b>	<b>26,8</b>	<b>40,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>50,0</b>	<b>13,7</b>	<b>21,1</b>	<b>443,6</b>	<b>78,9</b>	<b>21,8</b>	<b>31,7</b>	<b>690,7</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			13,5	0,4	2,3	68,1	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 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