ALTERAÇÃO DE EMENTA - 3 e 4 de janeiro

				Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário			
				H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
3 janeiro	Quarta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Douradinhos de Pescada no Forno(1)(2)(3)(4)(7)(14) c/ Arroz de cenoura	40,9	12,0	11,3	320,9	73,0	22,9	21,7	592,2
		Prato Vegetariano	Alho francês c/ Grão à Brás(6)(9)	65,5	25,7	16,6	586,8	85,1	28,5	24,6	736,3
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino, Alface	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Iogurte de aromas(7) Gelatina vegetal (exclusíva do prato vegetariano)(12)	7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 12,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**67,8**	**15,5**	**19,5**	**503,2**	**105,7**	**26,8**	**31,6**	**813,0**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**94,8**	**27,2**	**19,7**	**740,1**	**135,2**	**30,4**	**29,4**	**988,1**
4 janeiro	Quinta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Grão	13,8	1,7	3,3	88,5	15,8	1,7	3,6	98,5
		Prato	Tirinhas de Lombo de Porco no Tacho c/ Maçã e Massa Fusili Tricolor(1)(3)(6)(10)	24,9	9,9	23,5	287,0	40,3	16,1	34,7	451,9
		Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massa Fusilli Tricolor(1)(10)	23,9	11,8	16,0	287,2	40,0	19,4	24,8	466,5
		Salada Hortícolas	Couve Portuguesa ripada, Cenoura ralada e Curgete salteadas	5,3	2,4	2,6	59,8	8,5	3,7	4,3	94,6
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**51,8**	**14,3**	**29,8**	**473,0**	**78,5**	**22,0**	**43,3**	**712,2**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**50,8**	**16,2**	**22,3**	**473,2**	**78,2**	**25,3**	**33,4**	**726,8**
		Pão (diariamente)		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