EMENTA - 9 e 11 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)
9 janeiro	Terça-Feira	Sopa	Aveludado de Alho Francês(9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no Forno c/ Ovo ralado(1)(3)(4)(6)(10)	22,9	20,0	29,3	393,2	37,2	29,0	39,2	573,2
		Prato Vegetariano	Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)(10)	62,6	9,1	17,5	430,3	100,6	15,8	28,6	703,7
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	3,4	0,2	2,0	28,3	5,5	0,3	3,4	46,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Arroz Doce (7) Gelatina vegetal (exclusíva do prato vegetariano)(12)	7,8 15,3 15,0	0,3 1,0 0,0	0,4 2,7 0,0	37,7 82,2 60,0	13,9 31,4 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,6 0,0	67,2 167,6 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**53,9**	**22,6**	**36,3**	**582,5**	**90,8**	**32,9**	**51,7**	**895,0**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**93,6**	**11,7**	**24,6**	**619,7**	**154,2**	**19,7**	**41,1**	**1025,4**
11 janeiro	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz de cenoura	27,1	2,4	16,5	200,6	43,6	3,3	23,2	303,3
		Prato Vegetariano	Chilli de Feijão Encarnado, Milho(6)(13) e Arroz	62,7	6,6	21,7	436,8	88,3	11,1	26,3	606,4
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5	4,8	0,3	1,6	34,0
		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		**50,5**	**4,0**	**19,9**	**335,9**	**79,5**	**5,5**	**28,0**	**507,4**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**86,1**	**8,2**	**25,1**	**572,1**	**124,2**	**13,3**	**31,1**	**810,5**
		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

,