



EMENTA - 12 a 14 fevereiro

		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)				
12 fevereiro	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Curgete				11,1	1,2	2,1	69,6	14,1	1,3	2,8	86,7
		Prato	Empadão de Atum (com arroz)(3)(4)				32,8	17,4	25,6	393,5	48,5	24,6	32,4	548,7
		Prato Vegetariano	Empadão de ervilhas e legumes (c/ arroz, espinafres, curgete e abóbora)(9)				39,3	7,2	14,7	313,4	61,8	12,1	21,3	486,4
		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) ou Fruta assada (s/ açúcar)				7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				57,2	19,3	29,6	534,5	87,4	27,0	39,0	769,8	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				63,6	9,0	18,7	454,3	100,6	14,6	27,9	707,6	
13 fevereiro	Terça-Feira	Sopa												
		Prato												
		Prato Vegetariano	CARNAVAL											
		Salada Hortícolas												
		Sobremesa												
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14 fevereiro	Quarta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Agrião (folha)				20,3	1,6	8,1	139,7	18,6	1,7	6,5	127,0
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(10)(12)				22,9	14,5	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Estufado de Soja no Tacho(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)(10)				39,2	7,2	29,3	361,9	63,3	12,5	46,9	589,4
		Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino				3,7	0,1	1,0	25,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)				7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
							14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				61,6	16,6	32,9	544,6	85,8	25,7	45,1	788,5	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				78,0	9,3	38,6	585,6	111,9	15,4	57,3	878,7	
		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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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.