EMENTA - 31 de maio

				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)
31 maio	Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Hamburguer de vaca c/ alface e tomate, no pão(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12) e batata pala pala	29,9	19,3	21,3	383,8	46,9	31,6	40,8	644,9
		Prato Vegetariano	Hamburger vegetariano c/ alface e tomate, no pão(1)(6) e Batata pala pala	44,4	20,9	8,1	408,1	76,0	34,9	14,4	694,2
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelado(3)(7), Gelado vegan(1)(5)(8)	13,9 16,3 16,9	0,5 8,2 0,1	0,7 2,7 0,5	67,2 149,5 72,1	13,9 32,6 33,8	0,5 16,4 0,2	0,7 5,6 1,1	67,2 299,0 144,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		59,0	28,7	25,9	611,6	96,7	49,4	49,0	1046,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		74,1	22,2	10,5	558,5	127,0	36,5	18,1	941,3

* 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

,