



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	Sexta-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	0,5	0,7	67,2	13,9	0,5	0,7	67,2
							16,3	8,2	2,7	149,5	32,6	16,4	5,6	299,0
							16,9	0,1	0,5	72,1	33,8	0,2	1,1	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada