



## EMENTA - 21 JUNHO

21 junho	Sexta-Feira		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)	
		Sopa	Abóbora c/ Feijão Verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Almôndegas de Vaca Estufadas (1) (6) (9) (10) (12) c/ Esparguee (1) (3) (6) (10)	25,0	15,4	24,7	345,2	41,0	26,4	41,0	577,0
		Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata	31,3	5,9	11,3	252,3	40,7	10,3	15,6	357,9
		Salada Hortícolas	Couve Portuguesa Ripada e Curgete Salteada	3,5	2,4	2,4	49,4	5,6	3,7	3,9	78,1
		Sobremesa	Fruta da Época (mín. 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>49,4</b>	<b>19,5</b>	<b>30,5</b>	<b>518,4</b>	<b>76,2</b>	<b>32,0</b>	<b>49,3</b>	<b>823,2</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>55,7</b>	<b>10,0</b>	<b>17,1</b>	<b>425,5</b>	<b>75,9</b>	<b>15,9</b>	<b>23,9</b>	<b>604,1</b>
		<b>Pão (diariamente)</b>		<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>

\* 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