



EMENTA - 24 a 28 JUNHO

EMENTA - 24 a 28 JUNHO				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)	
24 junho	Segunda-Feira	Sopa										
		Prato										
		Prato Vegetariano	FERIADO									
		Salada Hortícolas										
		Sobremesa										
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			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
25 junho	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)	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
26 junho	Quarta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6	
		Prato	Lombinho de Porco Estufado (fatia) c/ Ervilhas, Batata assada	21,1	9,5	24,3	276,4	29,2	15,4	35,0	409,0	
		Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes no Forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Batata Assada	32,7	6,1	11,8	263,2	46,5	10,6	16,9	392,8	
		Salada Hortícolas	Feijão verde, Brócolos e Milho	6,8	0,8	3,5	55,7	6,8	0,8	3,5	55,7	
		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			47,4	11,8	31,2	448,3	64,5	18,0	42,8	626,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			59,0	8,4	18,7	435,1	81,8	13,2	24,7	610,3
27 junho	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) ou Arroz Doce (7) Gelatina vegetal (exclusiva 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
28 junho	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Grão	13,8	1,7	3,3	88,5	15,8	1,7	3,6	98,5	
		Prato	Bifes de Frango Estufados c/ Arroz e Batata pala pala	39,7	16,7	26,1	419,3	60,2	24,8	37,8	621,7	
		Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa no Forno(1)(6), Arroz e Batata pala pala	53,6	22,6	7,1	453,7	88,9	37,2	12,1	752,6	
		Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8	9,2	1,8	6,2	92,4	
		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			66,9	19,8	33,5	601,4	99,1	28,8	48,3	879,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			80,8	25,7	14,5	635,8	127,8	41,2	22,6	1010,7
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) 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.