



EMENTA - 5 junho



EMENTA - 5 junho

		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)		
5 junho	Quarta-Feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Peito de Frango Assado c/ Massa Espiral(1)(3)(6)(10)	21,5	6,7	25,4	250,6	37,2	29,0	39,2	573,2
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho(6)(13) c/ Massa Espiral(1)	42,1	6,4	17,5	330,6	100,6	15,8	28,6	703,7
		Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos salteados(12)	3,6	2,4	2,3	54,3	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		46,8	10,9	31,9	436,0	73,3	31,4	46,8	794,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		67,4	10,6	24,0	516,0	136,7	18,2	36,2	925,0
		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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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