



## EMENTA DE ABERTURA - 2 setembro

			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)	
2 set	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,3	1,3	3,5	106,8
		Prato	Empadão de Atum (c/ arroz) (3)(4)	32,8	17,4	25,6	393,5	48,5	24,6	32,4	548,7
		Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa no Forno (1)(6) c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	41,8	12,9	6,0	314,8	66,2	20,4	9,4	498,3
		Salada Hortícolas	Couve-flor Brócolos e Cenoura	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		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>56,1</b>	<b>19,2</b>	<b>30,0</b>	<b>533,3</b>	<b>84,6</b>	<b>26,8</b>	<b>40,0</b>	<b>767,1</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>65,1</b>	<b>14,7</b>	<b>10,4</b>	<b>454,6</b>	<b>102,3</b>	<b>22,6</b>	<b>17,0</b>	<b>716,7</b>
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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada