



EMENTA DE ABERTURA

		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	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				
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL					56,1	19,2	30,0	533,3	84,6	26,8	40,0	767,1				
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					65,1	14,7	10,4	454,6	102,3	22,6	17,0	716,7				
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.

Câmara Municipal Almada

,