



ALTERAÇÃO DE EMENTA - 25 e 28 de outubro

			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)		
25 de outubro	Sexta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)		15,2	1,6	4,8	105,1	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Douradinhos de Pescada no Forno c/ Arroz de Ervilhas		41,7	12,1	12,7	334,1	73,9	23,1	23,6	608,3
		Prato Vegetariano	Estufado de Grão e Cenoura c/ Massa fusilli(1)(10)		40,1	7,9	12,1	296,8	67,0	13,7	19,7	499,4
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Couve Roxa		4,9	0,3	3,7	46,2	12,2	0,5	4,3	80,0
		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		69,6	14,2	21,6	523,2	118,3	25,8	33,6	876,6	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		68,0	10,0	21,0	485,9	111,4	16,4	29,7	767,7	
28 de outubro	Segunda-feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas		15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3
		Prato	Lombinho de Porco Assado, Arroz de cenoura		26,8	9,4	22,3	285,2	51,0	15,4	33,1	481,1
		Prato Vegetariano	Seitan de Coentrada(1)(6) c/ Arroz de cenoura		30,7	5,3	10,6	218,3	49,9	9,4	16,9	359,8
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Milho		4,7	0,3	3,1	42,4	11,5	0,5	3,4	72,2
		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		55,1	11,4	31,0	475,1	95,2	18,0	43,0	747,8	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		59,0	7,3	19,3	408,2	94,1	12,0	26,8	626,5	
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 rijia; (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.