



## ALTERAÇÃO DE EMENTA - 04 e 07 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)	
04 de outubro	Sexta-feira	Sopa	Caldo Verde	9,5	1,3	2,5	65,1	11,8	1,4	3,1	78,2
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(10)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)(9)(12)c/ Esparguete(1)(10)	38,4	6,5	17,9	306,8	64,5	11,2	28,4	508,2
		Salada Hortícolas	Couve-Flor, Brócolos e Cenoura Baby	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
				14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>50,1</b>	<b>16,5</b>	<b>28,4</b>	<b>472,0</b>	<b>79,0</b>	<b>25,4</b>	<b>41,7</b>	<b>739,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>65,6</b>	<b>8,5</b>	<b>22,7</b>	<b>457,9</b>	<b>106,3</b>	<b>13,8</b>	<b>35,4</b>	<b>748,6</b>		
07 de outubro	Segunda-feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Jardineira de Novilho (batata, ervilhas e cenoura)	19,6	13,4	22,5	300,3	29,5	21,2	33,1	458,9
		Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata	31,3	5,9	11,3	252,3	40,7	10,3	15,6	357,9
		Salada Hortícolas	Curgete e Milho salteados	5,6	2,4	1,7	53,0	10,9	3,7	3,2	94,6
		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>46,1</b>	<b>17,4</b>	<b>27,6</b>	<b>477,1</b>	<b>70,0</b>	<b>26,8</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>57,8</b>	<b>10,0</b>	<b>16,4</b>	<b>429,1</b>	<b>81,2</b>	<b>15,9</b>	<b>23,3</b>	<b>620,6</b>
<b>Pão (diariamente)</b>		<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

\* 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) 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.