

ALTERAÇÃO DE EMENTA

13 de novembro 2024



		Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico				
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Quarta-feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4
	Prato	Peito de Frango Assado c/ Massa Espiral(1)(3)(6)(10)	21,5	6,7	25,4	250,6
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho(6)(13) c/ Massa Espiral(1)	42,1	6,4	17,5	330,6
	Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos salteados(12)	3,6	2,4	2,3	54,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		46,8	10,9	31,9	436,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		67,4	10,6	24,0	516,1	

Pão (diariamente)	13,5	0,4	2,3	68,1
--------------------------	------	-----	-----	------

		2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário				
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	17,6	1,7	4,5	114,3
	Prato	Peito de Frango Assado c/ Massa Espiral(1)(3)(6)(10)	35,8	11,5	37,5	401,8
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho(6)(13) c/ Massa Espiral(1)	57,1	10,8	21,5	452,5
	Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos salteados(12)	5,6	3,6	3,5	82,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		72,9	17,2	46,2	665,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		94,2	16,5	30,2	716,4	

Pão (diariamente)	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) 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