



# REFEIÇÃO RECURSO

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)
Prato	Salada fria de atum com feijão frade	16,6	17,1	28,7	340,4	27,7	29,9	38,0	541,6
Vegetariano	Salada de feijão frade com mix de legumes	36,1	6,3	18,5	317,8	44,6	10,7	22,7	419,3
Sobremesa	Fruta da época ou Fruta em calda	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		44,6	10,7	22,7	419,3	33,0	0,2	0,3	137,8
<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>61,2</b>	<b>27,8</b>	<b>51,4</b>	<b>759,7</b>	<b>60,7</b>	<b>30,1</b>	<b>38,3</b>	<b>679,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>80,7</b>	<b>17,0</b>	<b>41,2</b>	<b>737,1</b>	<b>77,6</b>	<b>10,9</b>	<b>23,0</b>	<b>557,1</b>
<b>Pão (diariamente)</b>		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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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