

ALTERAÇÃO DE EMENTA

11 fevereiro 2025



Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Terça-feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura Ralada	12,7	1,3	3,7	85,8
	Prato	Massa Macarnete c/ Atum em Conserva, Cenoura, Ervilhas e Ovo (1)(3)(4)(6)(10)	25,9	20,1	31,3	420,4
	Prato Vegetariano	Massa Macarnete c/ Ervilhas, Milho, Cenoura e Feijão Verde (1)	41,9	6,8	14,3	318,8
	Salada Hortícolas	Brócolos e Curgete	2,1	0,7	3,0	30,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7
			14,7	0,4	0,2	59,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		55,4	22,5	38,2	596,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		71,4	9,2	21,2	494,4	
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)	
Terça-feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura Ralada	17,1	1,5	5,4	115,4
	Prato	Massa Macarnete c/ Atum em Conserva, Cenoura, Ervilhas e Ovo (1)(3)(4)(6)(10)	43,3	29,3	42,9	626,7
	Prato Vegetariano	Massa Macarnete c/ Ervilhas, Milho, Cenoura e Feijão Verde (1)	68,1	11,8	22,1	517,2
	Salada Hortícolas	Brócolos e Curgete	3,8	1,1	5,2	53,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/açúcar)	13,9	0,5	0,7	67,2
			25,1	0,8	0,5	117,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		89,3	32,7	54,0	913,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		114,1	15,2	33,2	804,1	
Pão (diariamente)		13,5	0,4	2,3	68,1	

* 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.

Câmara Municipal Almada