

ALTERAÇÃO DE EMENTA

16 janeiro 2025



Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Quinta-feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-Flor	11,6	1,2	2,5	73,4
	Prato	Massada de Salmão c/ Ovo, Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	23,6	29,3	25,5	484,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,4	5,0	15,2	287,3
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal ⁽¹²⁾	7,8	0,3	0,4	37,7
			15,0	0,0	0,0	60,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,4	30,7	29,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			72,2	6,4	18,7	443,2

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)	
Quinta-feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-Flor	14,8	1,3	3,5	92,8
	Prato	Massada de Salmão c/ Ovo, Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	40,9	43,7	37,0	719,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	101,9	11,5	31,5	670,8
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	1,2	0,3	2,7	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal ⁽¹²⁾	13,9	0,5	0,7	67,2
			30,0	0,0	0,0	120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		70,8	45,8	43,9	901,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		147,9	13,1	37,7	906,1	

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 rijá; (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