

ALTERAÇÃO DE EMENTA

24 janeiro 2025



		Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Sexta-feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1
	Prato	Novilho c/ Massa, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,7	14,0	26,9	356,7
	Prato Vegetariano	Massa c/ Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,5	6,2	12,0	266,1
	Salada Hortícolas	Curgete e Milho salteados	5,6	2,4	1,7	53,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			54,2	18,1	32,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			60,0	10,3	17,1	442,9

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)
Sexta-feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	15,7	1,4	3,7	100,9
	Prato	Novilho c/ Massa, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	44,5	22,1	38,6	549,2
	Prato Vegetariano	Massa c/ Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	83,4	10,8	18,1	425,4
	Salada Hortícolas	Curgete e Milho salteados	10,9	3,7	3,2	94,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			85,0	27,7	46,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			123,9	16,4	25,7	688,1

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 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