ALTERAÇÃO DE EMENTA - 27 fevereiro 2025

				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)
04 de outubro	**Sexta-Feira**	**Sopa**	Creme de Cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Arroz de Choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata)(2)(4)(14)	42,9	4,0	32,2	344,1	62,6	7,3	43,9	502,8
		Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas, tomate, cenoura e batata	54,2	6,1	13,0	352,3	79,2	10,5	18,6	527,3
		Salada Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	0,6	0,2	1,0	9,3	1,2	0,3	1,8	17,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Iogurte de aromas(7) Gelatina vegetal (exclusivo do prato vegetariano) (12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
				12,6	2,0	5,1	89,0	12,6	2,0	5,1	89,0
				15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**71,3**	**5,4**	**35,1**	**491,7**	**111,0**	**9,0**	**48,3**	**743,1**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**82,6**	**7,5**	**15,9**	**499,9**	**127,6**	**12,2**	**23,0**	**767,6**
		Pão (diariamente)		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) 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

,