ALTERAÇÃO DE EMENTA - 04 e 06 de março

				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)
4 março	Terça-Feira	Sopa	Creme de Curgete	11,1	1,2	2,1	69,6	14,1	1,3	2,8	86,7
		Prato	Empadão de arroz e cavala c/ cenoura(4)	34,6	11,7	13,1	300,5	48,8	21,8	23,4	488,9
		Prato Vegetariano	Empadão de ervilhas e legumes (c/ arroz, espinafres, curgete e abóbora)(9)	39,3	7,2	14,7	313,4	61,8	12,1	21,3	486,4
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	5,4	0,3	1,5	33,6	10,8	0,7	3,1	67,3
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**58,9**	**13,5**	**17,1**	**441,4**	**87,6**	**24,3**	**30,0**	**710,1**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**63,6**	**9,0**	**18,7**	**454,3**	**100,6**	**14,6**	**27,9**	**707,6**
7 março	Quinta-feira	Sopa	Creme de Coentros	10,2	1,1	1,6	61,7	12,9	1,1	2,0	75,8
		Prato	Pescada em cama de legumes (curgete e cenoura)(2)(4)(14) c/ arroz branco	37,0	6,6	19,7	293,5	55,6	11,2	27,9	447,0
		Prato Vegetariano	Massa de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)(10)(13)	44,2	8,0	13,1	325,3	75,5	13,9	21,4	551,3
		Salada Hortícolas	Brócolos e Couve-Flor	1,1	0,2	1,6	14,5	1,8	0,3	2,5	23,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite Creme (3)(7)(12)	7.8	0.3	0.4	37.7	13.9	0.5	0.7	67.2
				9.0	1.1	2.3	55.5	18.1	2.2	4.6	110.9
			Gelatina vegetal (exclusíva do prato vegetariano)(12)	15.0	0.0	0.0	60.0	30.0	0.0	0.0	120.0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		**63,2**	**7,9**	**22,9**	**429,7**	**100,3**	**12,6**	**32,4**	**666,2**
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		**70,4**	**9,3**	**16,3**	**461,5**	**120,2**	**15,3**	**25,9**	**770,5**
		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

,