

ALTERAÇÃO DE EMENTA

18 e 20 de fevereiro



		Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
18 fev	Terça-feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	18,0	1,6	3,9	110,6
		Prato	Corvina em molho de limão(2)(4)(14) com massa penne (1)(3)(6)(10)	21,5	6,7	19,5	227,3	35,8	11,5	28,0	363,5
		Prato Vegetariano	Massa penne com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)(1)	37,2	6,1	16,7	289,1	63,8	10,9	27,6	494,4
		Salada Hortícolas	Curgete, Grelas e Cenoura salteados	4,4	2,4	2,4	54,7	8,8	3,6	4,0	94,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		52,4	10,6	25,1	423,0	92,6	16,7	35,9	689,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		68,1	10,0	22,3	484,8	120,6	16,1	35,5	819,9
		Pão (diariamente)		13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6

		Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
20 fev	Quinta-Feira	Sopa	Aveludado de Alho Francês(9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Lombos de pescada(2)(4)(14) com arroz branco	33,1	5,3	3,2	196,0	48,8	9,4	4,6	301,7
		Prato Vegetariano	Estufado de favas, curgete e cenoura e arroz branco	49,7	6,3	12,9	333,0	73,5	10,9	18,9	505,2
		Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-Flor	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		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		56,2	7,2	8,1	339,7	84,3	11,9	12,2	520,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		72,8	8,2	17,8	476,7	109,0	13,4	26,5	724,0
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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada