

		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)						
11 fev	Terça-Feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada				12,7	1,3	3,7	85,8	17,1	1,5	5,4	115,4	
		Prato	Massa macarronete com atum conserva, cenoura, ervilhas e ovo (1)(3)(4)(6)(10)				25,9	20,1	31,3	420,4	43,3	29,3	42,9	626,7	
		Prato Vegetariano	Massa macarronete com ervilhas, milho, cenoura e feijão verde(1)				41,9	6,8	14,3	318,8	#	68,1	11,8	22,1	517,2
		Salada Hortícolas	Brócolos e Curgete				2,1	0,7	3,0	30,8	3,8	1,1	5,2	53,6	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)				7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
							14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		55,4	22,5	38,2	596,0	89,3	32,7	54,0	913,6				
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		71,4	9,2	21,2	494,4	114,1	15,2	33,2	804,1				
		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 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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada

,