



EMENTA - 30 MAIO
DIA DA CRIANÇA

				H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
30 maio	Sexta-Feira	Sopa	Minestrone (feijão verde e cenoura)	14,9	1,3	2,5	92,2	14,9	1,3	3,0	92,2
		Prato	Hamburguer de vaca c/ alface e tomate no pão (1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12) e batata pala pala	44,9	21,1	24,3	473,3	61,2	33,2	42,0	679,8
		Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano c/ alface e tomate no pão (1)(6) e batata pala pala	44,4	20,9	8,1	408,1	76,0	34,9	14,4	694,2
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou gelado (3)(7) ou gelado vegan (1)(5)(8)	13,9	0,5	0,7	67,2	13,9	0,5	0,7	67,2
				16,3	8,2	2,7	149,5	32,6	16,4	5,6	299,0
				16,9	0,1	0,5	72,1	33,8	0,2	1,1	144,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			76,1	30,6	29,5	715,0	108,7	50,9	50,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			76,2	22,3	11,1	572,4	124,7	36,4	18,5	930,6	
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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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

,