



Semana de 29 maio a 2 junho 2023

Segunda-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Couve branca	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>711 kcal</h2> <p>Prot:49,5g/Lip:24,2g/HC:71,9g</p> </div>
<i>Prato</i>	Atum com salada de feijão frade e arroz branco. Salada de alface, tomate, cenoura ralada e milho	
<i>Vegetariana</i>	Arroz de lentilhas com tomate, cenoura, ervilhas e milho	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 3,4,12</u>	
Terça-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Feijão	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>664 kcal</h2> <p>Prot:56,1g/Lip:23,6g/HC:49,5g</p> </div>
<i>Prato</i>	Massa de vitela com cenoura e couve.	
<i>Vegetariana</i>	Massa vegetariana (massa, feijão, cenoura e couve)	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
Quarta-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Macedónia Legumes	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>679 kcal</h2> <p>Prot:46,2g/Lip:22,4g/HC:82,2g</p> </div>
<i>Prato</i>	Filetes de pescada panados no forno com salada russa	
<i>Vegetariana</i>	Salada russa com grão de bico	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,3,4,12</u>	
Quinta-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	DIA DA CRIANÇA Creme de cenoura	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>751 kcal</h2> <p>Prot:41,5g/Lip:27,74g/HC:59,8g</p> </div>
<i>Prato</i>	Panados de frango com arroz de cenoura e salada de alface, tomate, cenoura ralada, couve roxa ralada.	
<i>Vegetariana</i>	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Gelado	
	<u>Alergenios: 1,3,7,12</u>	
Sexta-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Creme de legumes	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>650,7 kcal</h2> <p>Prot:28,7g/Lip:26,5g/HC:72,5g</p> </div>
<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista	
<i>Vegetariana</i>	Chili de legumes com esparguete	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio errealizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





Semana de 29 maio a 2 junho 2023

Segunda-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Couve branca	420 kcal
<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista	
<i>Dieta ligeira</i>	Cogumelos estufados com massa esparguete e cenoura	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Alergenios: 1,2</i>	Prot:22,2g/Lip:20,7g/HC:36,3g

Terça-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Feijão	559 kcal
<i>Prato</i>	Salada do mar (batata, cenoura, lascas de pescada, delicias do mar, milho e ervilhas)	
<i>Dieta ligeira</i>	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e azeitonas	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Alergenios: 4,1,2</i>	Prot:41g/Lip:22,1g/HC:49,4g

Quarta-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Macedónia Legumes	466 kcal
<i>Prato</i>	Ranchinho de aves com cenoura e couve	
<i>Dieta ligeira</i>	Massa esparguete com soja e molho de tomate e legumes	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Alergenios: 1,1,2</i>	Prot:24,1g/Lip:14,6g/HC:61,1g

Quinta-feira	<u>Dia da Criança</u>	Valor energético
<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	531 kcal
<i>Prato</i>	Hamburguer de aves grelhado/forno com arroz de cenoura e batata frita e salada mista	
<i>Dieta ligeira</i>	Salsichas vegan com batata frita e salada colorida	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Gelado	
	<i>Alergenios: 1,3,4,7,12</i>	Prot:18,7g/Lip:11,8g/HC:50,4g

Sexta-feira		Valor energético
<i>Sopa</i>	Creme de legumes	572 kcal
<i>Prato</i>	Massa de atum no forno (atum, massa, queijo mozzarella, natas) e salada de tomate e cenoura ralada	
<i>Dieta ligeira</i>	Bolonhesa de soja	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Alergenios: 1,4,7,12</i>	Prot:34g/Lip:25g/HC:69g

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018"

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

