

Ementa

31 Maio a 04 Junho

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Creme de Cenoura ⁽¹²⁾	11,9	1,1	1,7	70,5
	Prato	Arroz de Atum c/ Coentros ⁽⁴⁾	32,8	17,0	25,0	386,7
	Prato Veg.	Arroz de Favas c/ Coentros ⁽¹²⁾	39,7	6,3	16,2	305,7
	Hortícolas	Brócolos e Pimentos Salteados	1,0	3,3	1,3	41,5
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL			66,4	22,0	30,6
3ª.Feira	Sopa	Couve-Flor e Nabo ⁽¹²⁾	12,3	1,3	2,5	78,1
	Prato	Strogonoff de Peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	25,8	6,8	25,3	270,1
	Prato Veg.	Strogonoff de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	28,1	7,0	18,5	255,2
	Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL			59,3	8,8	31,2
4ª.Feira	Sopa	Lentilhas Verdes ⁽¹²⁾	15,1	1,1	4,0	93,7
	Prato	Caldeirada Mista (abrótea, tintureira, lulas) ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	15,3	5,5	19,4	192,7
	Prato Veg.	Paella Vegetariana (ervilhas, pimento, brócolos)	37,0	6,3	12,1	279,9
	Hortícolas	Feijão Verde Cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL			52,9	7,4	27,0
5ª.Feira	Sopa					
	Prato					
	Prato Veg.					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL					
6ª.Feira	Sopa	Creme de Cogumelos ⁽¹²⁾	10,3	1,3	2,8	68,8
	Prato	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata inglesa no forno	16,7	5,1	18,7	190,2
	Prato Veg.	Caçarola de Legumes de Inverno ⁽⁹⁾ c/ batata assada à Padeiro	48,7	2,9	13,7	299,2
	Hortícolas	Brócolos Cozidos	0,4	0,2	0,9	8,8
	Sobremesa	Fruta da Época	7,3	0,2	0,4	34,8
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL			48,2	7,2	25,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.