

EMENTA SEMANAL 2

DATA: 12 /09 /2022 a 16 /09 /2022

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	116	21	4	1
	Prato	Salada russa⁽³⁾ com atum^(4,12) (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura, ovo e atum)	276	29	29	4
	Legumes	Salada tomate e alface	7	1	0	0
	Prato vegetariano	Salada russa com soja⁽⁶⁾ grossa salteada	291	36	25	3
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração	117	23	3	1
	Prato	Massa à lavrador^(1,6,12) (massa riscada com carne de vaca e de porco estufadas com cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda)	321	34	25	8
	Legumes	Incorporados no prato				
	Prato vegetariano	Massada⁽¹⁾ de feijão, cenoura e lombardo	269	41	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor	120	22	4	1
	Prato	Douradinhos de peixe^(1,3,4,12) no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados),	328	34	21	11
	Legumes	Feijão-verde e couve-branca cozidos	11	2	1	0
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz primavera	291	48	13	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão com feijão verde	150	27	5	2
	Prato	Bife de peru estufado com massa espiral^(1,3)	282	30	26	6
	Legumes	Salada de pepino, alface e beterraba	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Cogumelos salteados com massa espiral e rebentos de soja	274	42	11	5
	Sobremesa	logurte⁽⁷⁾ /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes	114	21	4	1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá^(3,4,12)	286	28	18	11
	Legumes	Salada alface, cenoura e couve-roxa	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Caril de grão-de-bico com batata cozida	322	49	12	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0

* valores médios para uma refeição 1º ciclo.

Nota: Alergénios - A 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- Tremçoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.