

## EMENTA SEMANAL 5

DATA: 03 /10 /2021 a 07 /10 /2022

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Sopa	Creme de alho-francês com curgete	114	21	3	1
	Prato	Bifinhos com cogumelos e <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>	317	30	24	11
	Legumes	Brócolos, cenoura e milho cozidos	13	1	1	0
	Prato vegetariano	<b>Soja</b> <sup>(6)</sup> fina estufada com cogumelos e <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>	321	35	25	7
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa Camponesa	144	25	5	1
	Prato	<b>Bacalhau</b> <sup>(4)</sup> desfiado no forno com <b>molho bechamel</b> <sup>(1,7)</sup>	307	40	21	6
	Legumes	Salada de alface, couve-roxa e pepino	7	1	1	0
	Prato vegetariano	Alho francês com natas vegetais	247	39	7	5
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes com ervilhas	115	21	3	1
	Prato	Arroz de frango	275	36	25	3
	Legumes	Couve-coração, cenoura e cebola cozidas	13	1	1	0
	Prato vegetariano	Arroz de grão-de-bico estufado	302	52	10	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa couve-flor com cenoura	119	22	4	1
	Prato	Medalhões de <b>pescada</b> <sup>(4)</sup> corados com <b>puré de batata</b> <sup>(7)</sup>	272	37	18	5
	Legumes	Salada alface, tomate e cenoura	9	1	1	0
	Prato vegetariano	Cubinhos de <b>tofu</b> <sup>(1,6)</sup> salteados com puré de batata	281	37	13	8
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Sopa	Sopa de nabiças	109	21	3	1
	Prato	Frango estufado com <b>macarrão</b> <sup>(1,3)</sup> e ervilhas	324	30	27	10
	Legumes	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	13	2	1	0
	Prato vegetariano	Chili de dois feijões (branco e catarino) com <b>macarrão</b> <sup>(1)</sup> e ervilhas	281	48	13	5
	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- Tremoço, 14 - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.