

## EMENTA SEMANAL 26

DATA: 27/ 02 /2023 a 03 / 03/2023

			VET(kcal) *	Hidratos Carbono (g) *	Proteína(g) *	Lípidos (g) *
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	116	21	4	1
	Prato	<b>Salada russa<sup>(3)</sup> com atum<sup>(4,12)</sup></b> (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 <b>soja<sup>(6)</sup></b> 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	<b>Massa à lavrador<sup>(1,6,12)</sup></b> (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	<b>Massada<sup>(1)</sup></b> de feijão, cenoura e lombardo	269	41	13	4
	Sobremesa	Fruta da época	58	12	1	0
QUARTA-FEIRA	Sopa	Creme de vegetais	119	21	4	1
	Prato	<b>Douradinhos de peixe<sup>(1,3,4,12)</sup></b> no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas)	328	34	21	11
	Legumes	Salada de alface, tomate e couve-roxa	11	1	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	<b>Frango assado</b> no forno com arroz de cenoura e ervilhas	314	33	30	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	<b>logurte<sup>(7)</sup></b> /Fruta da época	54/58	5/12	4/1	2/0
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de legumes	114	21	4	1
	Prato	<b>Bacalhau à Gomes de Sá<sup>(3,4,12)</sup></b>	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 inofensivas.