

**28 de Outubro a 1 de Novembro de 2019**

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>	
<b>2º FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	<b>PEIXE</b>	Douradinhos(1)(3)(4)(7) com massa(1)(3), ervilhas e cenoura	73,0	14,6	20,9	507,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3º FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa Primavera	32,8	1,3	3,6	85,6
	<b>CARNE</b>	Empadão de arroz e frango, salada de alface	37,0	12,0	28,0	378,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4º FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora com massinhas	18,4	1,5	3,3	108,4
	<b>PEIXE</b>	Pescada à Provençal(c/ovo ralado)(3)(4) com batata corada e brócolos cozidos	22,1	6,9	21,9	247,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5º FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com couve lombarda	15,6	1,7	4,3	105,3
	<b>CARNE</b>	Bifinhos de porco estufados ervilhas, massa fusilli(1)(3) , salada de alface	27,1	20,1	21,5	382,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6º FEIRA</b>	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>PEIXE</b>	<b>Dia de Todos os Santos</b>				
	<b>SOBREMESA</b>					

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, kiwi

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (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.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.