

17 a 21 de Fevereiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Alho francês com curgete	11,3	1,3	2,5	74,5
	CARNE	Chili(1)(3)(6)(7)(12) com arroz branco, Salada de tomate e cenoura	38,1	14,5	28,6	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	12,7	1,3	3,5	88,2
	PEIXE	Paloco à Gomes de Sá (3)(4), Salada de alface e couve roxa	25,7	8,8	20,4	268,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve branca	10,6	1,2	2,6	72,0
	CARNE	Frango estufado com cenoura, macarrão(1)(3), Cenoura e brócolos cozidos	24,9	7,4	25,9	276,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Espinafres com cenoura	9,8	1,4	2,2	67,3
	PEIXE	Medalhões de pescada em molho de tomate(4) com arroz de legumes	18,7	6,5	12,5	192,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Agrião	9,5	1,3	2,2	65,7
	CARNE	Carne de porco assada com esparguete(1)(3), cenoura, brócolos e milho	23,8	12,3	23,2	305,2
	SOBREMESA	Mousse de chocolate(1)(3)(6)(7)(8)(12)	30,5	3,9	1,9	168,6

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

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 alérgenos 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.