

2 a 6 de Março 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	Creme de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	CARNE	Calamares(1)(3)(14) com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	44,0	15,0	12,5	374,6
	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	Feijão branco c/ espinafres	14,2	1,5	4,3	99,1
	PEIXE	Empadão de frango com arroz, Salada de alface e beterraba	32,8	10,2	24,5	323,8
	SOBREMESA	Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12) ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Primavera	12,0	1,3	3,6	85,6
	CARNE	Massinha de cavala com ervilhas e cenoura(1)(3)(4)	25,4	5,9	22,2	251,6
	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	Camponesa	16,0	1,5	4,7	110,2
	PEIXE	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura, Salada de cenoura e couve roxa	34,7	12,6	24,1	354,1
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	9,0	1,3	2,3	62,7
	CARNE	Saladinha do mar (pescada, ovo, delícias, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)(1)(2)(3)(4)(6)(12)	22,0	11,4	21,6	284,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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

Alergênicos: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (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 alergênicos 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.