

9 a 13 de Março de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Nabo e cenoura com couve	10,5	1,2	2,4	70,0
	<b>PEIXE</b>	Atum estufado com massa cotovelos, cenoura e feijão verde(1)(3)(4)	21,2	19,0	29,3	380,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	<b>CARNE</b>	Arroz de carnes mistas (vaca e porco), Salada de alface e tomate	33,9	11,8	19,4	323,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Nabiças com feijão frade	13,7	1,4	3,8	92,1
	<b>PEIXE</b>	Paloco à Brás(3)(4)(13), Salada de alface e couve roxa	17,7	20,6	16,6	326,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Tomate	13,6	1,5	3,3	90,6
	<b>CARNE</b>	Perna de frango assada com esparguete(1)(3), Salada de pepino e beterraba	21,5	17,8	21,6	335,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Lavrador	17,7	1,6	5,4	121,5
	<b>PEIXE</b>	Filetes de pescada panados no forno (1)(3)(4)(7) com arroz de feijão, Feijão verde cozido	38,9	7,3	23,0	319,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

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 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 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.