

**16 a 20 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>	Primavera	12,0	1,3	3,6	85,6
	<b>CARNE</b>	Almôndegas mistas estufadas(1)(3)(6)(9)(10)(12) com esparguete(1)(3), Ervilhas e cenoura cozidas	25,7	12,0	26,9	328,4
	<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>	Creme de abóbora com feijão verde	11,5	1,3	2,0	73,5
	<b>PEIXE</b>	Salmão assado(4) com arroz de ervilhas	28,9	14,0	27,2	342,3
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim flan(1)(3)(7) ou fruta	7,4	1,7	2,1	53,7
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	<b>SOPA</b>	Saloia	14,8	1,3	4,6	101,8
	<b>CARNE</b>	Jardineira de carnes (porco e vaca), Couve-flôr cozida	19,6	11,7	20,5	277,1
	<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>	Grão de bico	14,6	1,6	3,1	93,0
	<b>PEIXE</b>	Barrinhas de Pescada no forno(1)(3)(4)(7) com arroz de tomate, Salada de alface e cenoura	40,5	12,0	11,3	319,4
	<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>	Legumes com ervilhas	12,0	1,3	3,0	81,4
	<b>CARNE</b>	Arroz de frango no forno à moda antiga, Salada de alface e beterraba	32,1	10,1	24,3	319,0
	<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.