

10 a 14 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	Creme de alho francês com couve flor	11,4	1,2	2,8	75,8
	PEIXE	Salada de feijão-frade com atum, ovo, batata, cenoura e feijão verde(3)(4)	44,3	15,0	21,8	325,3
	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	Legumes com ervilhas	12,0	1,3	3,0	81,4
	CARNE	Arroz de aves (peru e frango)	32,1	18,2	22,6	385,0
	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	Feijão vermelho com couve lombarda	14,7	1,3	4,5	101,6
	PEIXE	Paloco à Brás(3)(4)(7)(13), salada de alface	22,4	26,7	24,4	437,1
	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	Macedónia de legumes	12,3	1,3	3,0	82,5
	CARNE	Febras de porco estufadas com cogumelos(12), esparguete(1)(3)	24,7	11,1	25,2	306,8
	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	Juliana	11,7	1,3	3,4	82,6
	PEIXE	Douradinhos no forno(1)(3)(4)(7) com arroz de cenoura	30,0	6,8	10,9	229,6
	SOBREMESA	Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12) ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0

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.