

# EMENTA SEMANAL

04 A 08 DE MAIO



Kcal			
Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.

2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas maria <sup>1,6,7,12</sup>				
	ALMOÇO	SOPA	Espinafres	76	76	95	95
		PRATO	Lombo de porco assado com alecrim com arroz de açafrão	253	313	406	472
		DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	201	260	350	414
		PRATO VEG.	Bife de seitan <sup>16</sup> salteado com mistura de pimentos e arroz de açafrão	187	251	319	393
		LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada cruas em buffet	53/85	77/109	101/156	126/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga <sup>17</sup> , sumo 100% Pack ou leite simples <sup>7</sup>				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas de milho				
	ALMOÇO	SOPA	Feijão encarnado com repolho e cenoura	106	106	125	125
		PRATO	Massa fusili tricolor com salmão, ervilhas, cenoura e milho <sup>14</sup>	417	484	643	738
		DIETA	Filete de salmão <sup>4</sup> com ervas no forno, batata cozida e brócolos	338	417	538	605
		PRATO VEG.	Massa fusili tricolor com salsicha vegetariana, cogumelos, ervilhas, cenoura e milho <sup>16</sup>	208	275	370	463
		LEGUMES / SALADA	Fava de coentrada e salada cruas em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Iogurte líquido <sup>7</sup> / leite simples <sup>7</sup> com bolacha Maria <sup>1,6,7,12</sup> e queijo triangulo <sup>7</sup>				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas água e sal <sup>1,6,7,12</sup>				
	ALMOÇO	SOPA	Agrião	73	73	89	89
		PRATO	Frango assado no forno com oregãos com batata frita ou arroz	350/362	424/435	546/557	619/630
		DIETA	Frango corado simples com arroz branco e cenoura aos cubos	371	444	572	644
		PRATO VEG.	Omelete <sup>2</sup> de cogumelos com salsa e arroz branco	244	329	429	522
		LEGUMES / SALADA	Mistura de legumes salteada e salada cruas em buffet	72/85	102/109	131/156	160/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de sementes <sup>18</sup> com fiambre de peru/ frango ou manteiga <sup>7</sup> e leite achocolatado <sup>7</sup> ou simples <sup>7</sup>				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas torradas <sup>1,6,7,12</sup>				
	ALMOÇO	SOPA	Cenoura com alho francês	76	76	99	99
		PRATO	Saladina de atum (feijão frade, batata, cenoura, ervilhas, ovo) <sup>3,4</sup>	461	554	690	803
		DIETA	Corvina <sup>4</sup> ou maruca <sup>4</sup> cozida com batata e couve flor	188	248	305	355
		PRATO VEG.	Salada de tofu <sup>6</sup> com batata, cenoura, ervilhas, milho e feijão frade	311	395	521	627
		LEGUMES / SALADA	Feijão verde salteado e salada cruas em buffet	38/85	58/109	84/156	107/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) e gelatina	40/60	40/60	76/120	76/120
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais <sup>1,6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> ou pão de mistura com manteiga <sup>17</sup>				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas integrais <sup>1,6,7,12</sup>				
	ALMOÇO	SOPA	Juliana	75	75	116	116
		PRATO	Hambúrguer de vitela <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos no forno e esparguete <sup>1</sup>	229	284	397	510
		DIETA	Espetada de peru no forno com molho de limão e esparguete <sup>1</sup>	176	245	325	400
		PRATO VEG.	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	219	254	364	473
		LEGUMES / SALADA	Grellos salteados e salada cruas em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com manteiga <sup>17</sup> e iogurtes de aromas <sup>7</sup> ou leite simples <sup>7</sup>				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

**Nota:** Buffet de salada tem diariamente, cenoura, beterraba ralada, couve roxa, tomate, pepino, alface, cebola e azeitonas.