

EMENTA SEMANAL

11 A 15 DE MAIO



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

2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas maria ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura com brócolos picados	94	94	128	128
		PRATO	Carne de vaca guisada com ervilhas, cenoura e macarrão ¹	333	398	537	614
		DIETA	Carne de vaca estufada simples com macarrão ¹ e legumes cozidos	306	371	499	575
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com macarrão ¹	239	324	462	578
		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 ^{1,7} , sumo 100% Pack ou leite simples ⁷					
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas de milho					
	ALMOÇO	SOPA	Hortalíça	85	85	111	111
		PRATO	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	257	336	489	618
		DIETA	Perca ⁴ grelhada, batata, cenoura e feijão verde	207	269	337	387
		PRATO VEG.	Salada de grão, batata, cenoura, feijão verde e ovo ³ cozido	334	419	531	661
		LEGUMES / SALADA	Massa ¹ salteada com feijão e salada cruas em buffet	78/85	109/114	151/156	176/205
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	logurte líquido ⁷ / leite simples ⁷ com bolacha Maria ^{1,6,7,12} e queijo triangulo ⁷					
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas água e sal ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Nabiça	86	86	105	105
		PRATO	Grelhada mista (perninha de frango, salsicha toscana) ^{6,12} arroz branco e feijão preto	531	614	747	830
		DIETA	Perninha de frango grelhada com arroz branco	257	297	385	424
		PRATO VEG.	Seitan ^{1,6} fatiado com cogumelos, arroz e feijão preto	279	388	499	619
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada cruas em buffet	49/85	68/109	90/156	108/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) e pudim duas cores ⁷	40/84	40/84	79/168	76/168
	LANCHE DA TARDE	Pão de sementes ^{1,8} com fiambre de peru/ frango ou manteiga ⁷ e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷					
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas torradas ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	126	126	154	154
		PRATO	Salada de pescada ⁴ , batata, cenoura, ervilhas, milho	237	277	364	423
		DIETA	Pescada ⁴ cozida, batata e brócolos	189	250	307	357
		PRATO VEG.	Tortilha de legumes ³	269	337	453	540
		LEGUMES / SALADA	Couve lombarda salteada e salada cruas em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Barra de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com manteiga ^{1,7}					
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas integrais ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Caldo verde	77	77	93	93
		PRATO	Cubos de peito de frango com ervas aromáticas e massa de laços ¹	204	263	349	414
		DIETA	Bife de frango grelhado com massa de laços ¹	195	254	340	405
		PRATO VEG.	Cubos de tofu ⁵ com ervas aromáticas e massa de laços ¹	204	273	357	434
		LEGUMES / SALADA	Grelhos 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 ^{1,7} e iogurtes de aromas ⁷ ou leite simples ⁷					

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.