

# EMENTA SEMANAL

18 A 22 DE MAIO



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

			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	Creme de lentilhas e cenoura ralada	108	108	129	129
		PRATO	Almôndegas mistas (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup> de tomatada com oregãos e esparguete <sup>1</sup>	240	294	392	490
		DIETA	Bife de peru grelhado e esparguete <sup>1</sup>	192	216	266	294
		PRATO VEG.	Hambúrguer de Couve-flor <sup>1,3,7,11</sup> e esparguete <sup>1</sup>	288	342	489	793
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada cruas em buffet	49/85	68/109	90/156	108/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga <sup>1,7</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	Couve Lombarda	89	89	116	116
		PRATO	Rissóis de pescada <sup>12,4,6,7</sup> com arroz de feijão	244	315	437	559
		DIETA	Perca <sup>4</sup> grelhada, batata, cenoura e couve	207	270	335	384
		PRATO VEG.	Rissóis de tofu <sup>1,6,12</sup> com arroz de feijão	264	336	468	600
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille e salada cruas em buffet	43/85	65/109	87/156	109/176
		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	Cenoura com nabiça	107	107	138	138
		PRATO	Gratinado de frango desfiado, cogumelos e cenoura ralada <sup>1,7</sup>	239	319	433	519
		DIETA	Frango corado com massa espiral <sup>1</sup>	225	289	382	446
		PRATO VEG.	Gratinado de soja, cenoura, e cogumelos <sup>1,6</sup>	280	387	501	644
		LEGUMES / SALADA	Feijão verde salteados e salada cruas em buffet	38/85	58/109	84/156	107/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de sementes <sup>1,8</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	Primavera	103	103	127	127
		PRATO	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	234	308	409	504
		DIETA	Bacalhau fresco <sup>4</sup> cozido, batata, cenoura e brócolos	192	248	313	354
		PRATO VEG.	Tofu à Gomes de Sá <sup>3,6</sup>	199	251	326	385
		LEGUMES / SALADA	Favas com coentros salteados e salada cruas em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) e gelado <sup>7</sup>	40/128	40/255	76/255	76/255
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais <sup>1,6,7</sup> e leite simples <sup>7</sup> ou pão de mistura com manteiga <sup>1,7</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	Abóbora com couve flor picada	86	86	113	113
		PRATO	Arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço <sup>6</sup>	399	475	594	665
		DIETA	Arroz de aves simples com cenoura	358	434	553	624
		PRATO VEG.	Arroz de soja <sup>6</sup> e cenoura no forno	289	376	470	592
		LEGUMES / SALADA	Courguete salteados e salada cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com manteiga <sup>1,7</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 inofensivos.

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.