

# EMENTA SEMANAL

25 A 29 DE MAIO



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

Dia	Almoço	Alimento	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>			
	SOPA	Cenoura com massinhas <sup>1</sup> e Canja com massinhas <sup>1</sup>	106/144	106/144	127/166	127/166
	PRATO	Febra de porco estufada e arroz de cenoura	361	456	663	698
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	228	305	412	494
	PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup> e arroz cenoura e ervilhas	366	437	624	802
	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 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			
	SOPA	Feijão branco e espinafres	105	105	124	124
	PRATO	Massinha de cotovelinhos com maruca ou corvina, tomate e pimentos <sup>14</sup>	193	251	333	395
	DIETA	Maruca <sup>4</sup> cozida, batata e brócolos	177	231	289	332
	PRATO VEG.	Massinha de cotovelinhos de seitan, tomate, pimentos e coentros <sup>16</sup>	164	228	306	389
	LEGUMES / SALADA	Couve de bruxelas salteada e salada cruas em buffet	53	78	106	135
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) e arroz doce <sup>3,7</sup>	40/126	40/126	76/175	76/175
	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>			
	SOPA	Sopa de beterraba	88	88	106	106
	PRATO	Feijoada (carne de porco, chouriço <sup>5</sup> , cenoura e couve lombarda) e arroz	400	552	711	887
	DIETA	Vitela estufada simples com puré de batata <sup>7</sup>	316	366	478	534
	PRATO VEG.	Feijoada vegetariana	349	425	534	609
	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		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>			
	SOPA	Caldo verde	77	77	93	93
	PRATO	Empadão de atum <sup>4</sup> com tomate, cenoura e oregãos (arroz)	366	448	547	640
	DIETA	Peixe espada <sup>4</sup> no forno com limão e batata	184	242	296	340
	PRATO VEG.	Empadão de soja <sup>6</sup> com tomate, cenoura e oregãos (arroz)	322	428	540	680
	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		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>			
	SOPA	Creme de legumes	88	88	115	115
	PRATO	Peru Lascado com cenoura às rodelas e massa penne <sup>1</sup>	289	350	470	538
	DIETA	Peru fatiado com massa penne <sup>1</sup>	182	252	333	408
	PRATO VEG.	Salada de massa com ervilhas, cenoura, milho, queijo feta e cogumelos <sup>1,7</sup>	259	344	442	529
	LEGUMES / SALADA	Macedónia salteada 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 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 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.