

# EMENTA SEMANAL

01 A 05 DE JUNHO



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	Abóbora com alho francês	85	85	108	108
	PRATO	Hambúrger de vaca com arroz e batata palha	X	359	473	557
	DIETA + Pré-Escolar	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	201	260	350	414
	PRATO VEG.	Tempura <sup>13</sup> com arroz de cenoura	248	346	464	571
	LEGUMES / SALADA	Feijão verde com ervas e salada crua em buffet	38/85	58/109	84/156	107/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelado <sup>7</sup>	40/128	40/128	76/255	76/255
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	Creme de ervilhas com coentros	80	80	94	94
	PRATO + Pré-Escolar	Filete de perca <sup>4</sup> com ervas aromáticas e arroz branco	211	277	357	419
	DIETA	Filete de perca <sup>4</sup> com ervas aromáticas e batata cozida	X	221	283	328
	PRATO VEG.	Tofu <sup>6</sup> salteado com ervas aromáticas e batata doce	214	271	344	409
	LEGUMES / SALADA	Couve lombarda salteada e salada crua em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
	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 triângulo <sup>7</sup> ou pão de mistura com queijo <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	Hortaliça	85	85	111	111
	PRATO + Pré-Escolar	Frango no forno com batata aos cubos, ervilhas e cenoura	364	438	577	650
	DIETA	Frango corado simples com esparguete <sup>1</sup>	X	289	382	446
	PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com esparguete <sup>1</sup>	230	314	447	563
	LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada crua 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 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	<b>FERIADO</b>					
6ª FEIRA	<b>ESCOLA ENCERRADA</b>					

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.