

# EMENTA SEMANAL

08 A 12 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>				
	ALMOÇO	SOPA	Cenoura com massa <sup>1</sup>	106	106	127	127
		PRATO + Pré-Escolar	Bolonhesa de vaca <sup>1,6,12</sup>	237	298	416	487
		DIETA	Roti de peru estufado simples com esparguete <sup>1</sup>	X	272	385	491
		PRATO VEG.	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup> e orégãos	260	352	499	631
		LEGUMES / SALADA	Grelhos saltados e salada crua 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 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 e cenoura ripada	75	75	116	116
		PRATO	Filete de salmão <sup>4</sup> com crosta de pão de milho <sup>1</sup> , ervas e batata corada	X	439	572	652
		DIETA + Pré-Escolar	Filete de salmão <sup>4</sup> com azeite, ervas e batata cozida	326	401	516	578
		PRATO VEG.	Filete de seitan <sup>1,6</sup> com azeite, ervas e batata cozida	140	187	233	290
		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		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> ou pão de mistura com queijo <sup>7</sup>					
4ª FEIRA	<b>FERIADO</b>						
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	Puré de feijão com repolho	106	106	125	125
		PRATO + Pré-Escolar	Atum <sup>4</sup> , batata, cenoura, feijão verde e milho	309	358	436	513
		DIETA	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, cenoura, feijão-verde e ovo cozido <sup>3</sup>	X	362	389	484
		PRATO VEG.	Salada de batata, cenoura, feijão verde, feijão frade e milho com ovo <sup>3</sup> e maionese <sup>3</sup>	292	376	498	609
		LEGUMES / SALADA	Courgette salteada e salada crua em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		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>				
	ALMOÇO	SOPA	Canja com massa <sup>1</sup> e creme de cenoura com massa <sup>1</sup>	144/106	144/106	166/127	166/127
		PRATO	Frango assado no forno, arroz e batata frita	X	488	637	737
		DIETA + Pré-Escolar	Frango corado simples com arroz branco	371	435	557	630
		PRATO VEG.	Lentilhas estufadas com tomate e arroz branco	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Courgette salteada e salada crua em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	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.