

EMENTA SEMANAL

15 A 19 DE JUNHO



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

2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas maria ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	80	80	103	103
		PRATO	Lasanha de carne (porco e vaca) ^{1,6,12}	X	360	543	629
		DIETA + Pré-Escolar	Vitela estufada e esparguete ¹	306	371	499	575
		PRATO VEG.	Lasanha de espinafres e soja ^{1,3,6}	312	418	534	674
		LEGUMES / SALADA	Couve de Bruxelas saltada e salada crua em buffet	53/85	78/109	106/156	135/176
	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	Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas de milho					
	ALMOÇO	SOPA	Puré de grão com espinafres	109	109	128	128
		PRATO	Bacalhau à Brás ^{3,4}	X	313	410	491
		DIETA + Pré-Escolar	Bacalhau fresco cozido ⁴ com batata, cenoura, feijão-verde e ovo cozido ³	227	267	374	418
		PRATO VEG.	Legumes à Brás ³	208	268	345	409
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteado e salada crua 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 ⁷ / leite simples ⁷ com bolacha Maria ^{1,6,7,12} e queijo triangulo ⁷ ou pão de mistura com queijo ⁷						
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas água e sal ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Hortaliça	85	85	111	111
		PRATO + Pré-Escolar	Strogonoff de peru ^{7,12} , com arroz cenoura	255	361	476	571
		DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	X	258	347	411
		PRATO VEG.	Tiras de seitan com cogumelos ^{1,6,12} e arroz de cenoura	199	278	366	460
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada crua 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 sementes ^{1,8} com fiambre de peru/ frango ou manteiga ⁷ e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷						
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas torradas ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Abóbora com cubinhos e couve-flor picada	86	86	113	113
		PRATO + Pré-Escolar	Salada de pescada ⁴ , batata, cenoura, feijão verde e milho	237	277	364	423
		DIETA	Pescada ⁴ cozida com batata e brócolos	X	250	307	357
		PRATO VEG.	Tortilha de legumes ³	269	337	453	540
		LEGUMES / SALADA	Couve lombarda salteada e salada crua em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelado ⁷	40/128	40/128	76/255	76/255	
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	Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas integrais ^{1,6,7,12}					
	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes	88	88	115	115
		PRATO + Pré-Escolar	Carne de porco assada com massa espiral ¹	319	397	525	600
		DIETA	Frango corado simples com massa espiral ¹	X	289	382	446
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} com massa espiral ¹	316	370	530	690
		LEGUMES / SALADA	Grelhos salteados 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 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.