

# EMENTA SEMANAL

22 A 26 DE JUNHO



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

FEIRA	ALMOÇO	ALIMENTO	Kcal				
			Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.	
2ª	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas maria <sup>1,6,7,12</sup>				
		SOPA	Juliana	75	75	116	116
		PRATO + Pré-Escolar	Febra de porco de alinho com massa laçarote <sup>1</sup>	319	397	523	600
		DIETA	Bife de frango grelhado com massa laçarote <sup>1</sup>	X	254	340	405
		PRATO VEG.	Bife de seitan estufado com legumes e massa laçarote <sup>1</sup>	166	234	307	388
		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 mistura com queijo ou manteiga <sup>1,7</sup> , sumo 100% Pack ou leite simples <sup>7</sup>						
3ª	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas <sup>7</sup> ou peça de fruta e bolachas de milho				
		SOPA	Feijão branco com couve roxa e cenoura ralada	110	110	127	127
		PRATO	Douradinhos <sup>1,4,14</sup> no forno com salada camponesa e maionese <sup>3</sup>	X	361	618	659
		DIETA + Pré-Escolar	Peixe-espada <sup>4</sup> no forno com limão e batata cozida	184	242	296	340
		PRATO VEG.	Rissóis de tofu <sup>1,6,12</sup> com salada camponesa e maionese <sup>3</sup>	334	393	593	713
		LEGUMES / SALADA	Couve lombarda em vinagrete <sup>12</sup> 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 triangulo <sup>7</sup> ou pão de mistura com queijo <sup>7</sup>						
4ª	ALMOÇO	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	Nabiça	86	86	105	105
		PRATO + Pré-Escolar	Carne de vaca guisada com ervilhas, cenoura e arroz	399	482	639	733
		DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz e legumes cozidos	X	454	600	733
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com arroz	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Favas de coentrada e salada crua em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
		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	ALMOÇO	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 <sup>6</sup>	77	77	93	93
		PRATO + Pré-Escolar	Massa fusilli com salmão, cogumelos, feijão verde, cenoura, milho e orégãos <sup>1,4,12</sup>	417	484	643	738
		DIETA	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e brócolos	X	417	538	605
		PRATO VEG.	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	208	275	370	463
		LEGUMES / SALADA	Couve lombarda salteada e salada crua em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	40/60	40/60	76/120	76/120
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	ALMOÇO	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 lentilhas e cenoura	108	108	129	129
		PRATO	Frango assado no forno com orégãos e batata frita	X	424	546	619
		DIETA + Pré-Escolar	Frango corado simples com arroz branco e cenoura aos cubos	371	444	572	644
		PRATO VEG.	Omelete de cogumelos com salsa <sup>3,12</sup> e arroz branco	244	329	429	522
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille 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	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.