

EMENTA SEMANAL

14 A 18 DE SETEMBRO



14 A 18 DE SETEMBRO			Kcal				
			Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.	
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	106	106	127	127
		PRATO	Febras de porco de cebolada com esparguete ¹	--	--	--	--
		DIETA	Febras de frango grelhadas com esparguete ¹	--	--	--	--
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres com arroz, cenoura e ervilhas	260	352	499	631
		LEGUMES / SALADA	Mistura de legumes salteados e saladas cruas 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 ^{1,7} , sumo concentrado ou leite simples ⁷				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Lombarda	75	75	116	116
		PRATO	Filete de salmão ⁴ com crosta de pão de milho ¹ , ervas e batata corada	--	439	572	652
		DIETA	Filete de salmão ⁴ com azeite, ervas e batata cozida	326	401	516	578
		PRATO VEG.	Filete de seitan ¹⁶ com azeite, ervas e batata cozida	140	187	233	290
		LEGUMES / SALADA	Macedónia e saladas 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 sementes ¹⁸ com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Espinafres	--	--	--	--
		PRATO	Strogonoff de peru com arroz de cenoura	--	--	--	--
		DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	--	--	--	--
		PRATO VEG.	Bolonhesa de soja ¹⁶ e orégãos	260	352	499	631
		LEGUMES / SALADA	Grelos salteados e saladas cruas em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	--	--	--	--
	LANCHE DA TARDE		logurte liquido ⁷ /leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triangulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Puré de feijão com repolho	106	106	125	125
		PRATO	Rissóis de pescada com salada russa ^{1,3,4}	309	358	436	513
		DIETA	Filete de pescada no forno ^{3,4} , batata, cenoura, feijão-verde e milho	--	362	389	484
		PRATO VEG.	Salada de batata, cenoura, feijão verde, feijão frade e milho com ovo cozido ³ e maionese ³	292	376	498	609
		LEGUMES / SALADA	Curgete salteada e saladas cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / pudim ^{3,7}	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com fiambre de peru ¹				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Canja com massa ¹ e creme de cenoura com massa ¹	144/106	144/106	166/127	166/127
		PRATO	Frango assado com massa espiral tricolor ¹ e milho	--	--	--	--
		DIETA	Frango corado com massa espiral tricolor ¹ e milho	--	--	--	--
		PRATO VEG.	Lentilhas estufadas com tomate, massa espiral tricolor ¹ e milho	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Curgete salteada e saladas cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com doce ¹ 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.