

EMENTA SEMANAL

21 A 25 DE SETEMBRO



21 A 25 DE SETEMBRO			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 variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de alface	80	80	103	103
		PRATO	Empadão de carne com arroz	--	360	543	629
		DIETA	Vitela estufada simples e arroz	306	371	499	575
		PRATO VEG.	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	312	418	534	674
		LEGUMES / SALADA	Couve de bruxelas salteada e saladas cruas 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 concentrado ou leite simples ⁷				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Purê de grão com espinafres	109	109	128	128
		PRATO	Pescada à Brás ^{3,4}	--	313	410	491
		DIETA	Pescada ⁴ com batata e brocolos	227	267	374	418
		PRATO VEG.	Alho francês à Brás ³	208	268	345	409
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteado e saladas cruas 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 sementes ^{1,8} com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Hortaliça	85	85	111	111
		PRATO	Carne de porco assada com massa laços ¹	255	361	476	571
		DIETA	Bife de frango grelhado com massa laços ¹	199	258	347	411
		PRATO VEG.	Tirinhas de seitan com cogumelos ^{1,6,12} e massa laços ¹	194	278	366	460
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e saladas cruas em buffet	49/85	68/109	90/156	108/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Iogurte líquido ⁷ /leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triângulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Abóbora e couve-flor	86	86	113	113
		PRATO	Filete de perca ⁴ com ervas aromáticas e batata cozida	237	277	364	423
		DIETA	Filete de perca ⁴ cozida, batata e brócolos	189	250	307	357
		PRATO VEG.	Tortilha de legumes ³	269	337	453	540
		LEGUMES / SALADA	Lombarda salteada e saladas cruas em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	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 fiambre de peru ¹				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes	88	88	115	115
		PRATO	Hambúrguer grelhado com molho de mel e limão, com ovo mexido ³ e arroz Primavera	319	397	525	600
		DIETA	Perna de frango corada simples e arroz Primavera	225	289	382	446
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} com arroz Primavera	316	370	530	690
		LEGUMES / SALADA	Grelhos 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 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.