

EMENTA SEMANAL

5 A 9 DE OUTUBRO



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

2ª FEIRA	FERIADO						
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Curgete com brócolos				
		PRATO	Empadão de atum ⁴ (puré)		361	618	659
		DIETA	Pescada ⁴ grelhada com ervas aromáticas e batata cozida		184	242	296
		PRATO VEG.	Empadão de soja ⁶ (puré)		334	393	593
		LEGUMES / SALADA	Lombarda em vinagrete ¹² e salada crua em buffet		37/85	60/109	82/156
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		40	40	76
4ª FEIRA	LANCHE DA TARDE		Iogurte líquido ⁷ / leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triângulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}				
	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Feijão branco com couve roxa e cenoura ralada		110	110	127
		PRATO	Bifinhos de frango estufados com cogumelos e arroz		399	482	639
		DIETA	Bifinhos de frango grelhados com arroz		371	454	600
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com arroz		346	429	513
		LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada crua em buffet		53/85	77/109	101/156
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		40	40	76
5ª FEIRA	LANCHE DA TARDE		Pão de sementes ¹⁸ com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Couve lombarda		77	77	93
		PRATO	Gratinado de pescada ^{4,7} com massa ¹				
		DIETA	Salmão grelhado ⁴ com massa espiral ¹ e espinafres		338	417	538
		PRATO VEG.	Massa espiral ¹ com seitan e espinafres		208	275	370
		LEGUMES / SALADA	Curgete salteada e salada crua em buffet		38/85	58/109	83/156
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina		40/60	40/60	76/120
6ª FEIRA	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais ^{16,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com fiambre de peru ¹				
	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de alho francês				
		PRATO	Jardineira de vitela				
		DIETA	Bife de peru grelhado com legumes e batata		371	444	572
		PRATO VEG.	Jardineira de soja ⁶				
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteado e salada crua em buffet		43/85	65/109	87/156
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		40	40	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.