

EMENTA SEMANAL

12 A 16 DE OUTUBRO



12 A 16 DE OUTUBRO			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	Feijão verde	85	85	108	108
		PRATO	Bifanas grelhadas com massa tricolor ¹ , cenoura e milho		359	473	557
		DIETA	Bife de peru grelhado com massa tricolor ¹ , cenoura e milho	201	260	350	414
		PRATO VEG.	Hambúguer de espinafres com massa tricolor ¹ , cenoura e milho	248	346	464	571
		LEGUMES / SALADA	Feijão verde com ervas e salada crua em buffet	38/85	58/109	84/156	107/176
		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	Espinafres				
		PRATO	Douradinhos ^{1,3,4} com arroz de ervilhas e cenoura	211	277	357	419
		DIETA	Filete de perca grelhado ⁴ , arroz de ervilhas e cenoura		221	283	328
		PRATO VEG.	Tofu salteado ⁶ com molho de citrinos e arroz de ervilhas e cenoura	214	271	344	409
		LEGUMES / SALADA	Lombarda salteada 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 ⁷ /leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triangulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}				
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	Frango estufado com puré de batata	364	438	577	650
		DIETA	Frango cozido simples com puré de batata		289	382	446
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com puré de batata	230	314	447	563
		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 sementes ^{1,8} com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas com coentros				
		PRATO	Massinha de tamboril ^{1,4} com coentros				
		DIETA	Tamboril cozido ⁴ com batata e coentros				
		PRATO VEG.	Massinha de tofu ^{1,6} com coentros				
		LEGUMES / SALADA	Mistura de primavera e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / pudim ^{3,7}	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 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	Juliana				
		PRATO	Grelhada mista com ananás grelhado, arroz branco e feijão preto				
		DIETA	Bife de Frango grelhado com arroz branco				
		PRATO VEG.	Seitan fatiado ⁶ com arroz e feijão preto				
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / pudim duas cores				
	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.