

# Ementa

## 2 a 6 novembro

|          |                     |                                                                                                                             | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(Kcal) |
|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa                | Crema de Ervilhas                                                                                                           | 12,1        | 1,2         | 3,1          | 80,3              |
|          | Prato               | Massinha Alegre de Salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>                     | 28,3        | 26,3        | 19,9         | 436,2             |
|          | Prato Veg.          | Macarronada de Lentilhas (massa s/ glúten) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> c/ legumes assados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>    | 55,1        | 6,2         | 17,2         | 366,4             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e Tomate                                                                                                   | 1,2         | 0,2         | 0,9          | 11,4              |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                     | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                   | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                             | 62,7        | 28,2        | 26,6         | 633,7             |
| 3ª Feira | Sopa                | Feijão Verde                                                                                                                | 11,3        | 1,2         | 2,2          | 71,3              |
|          | Prato               | Bifinhos de Porco no Tacho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> c/ arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                    | 26,9        | 12,6        | 24,1         | 321,9             |
|          | Prato Veg.          | Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> e arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> | 28,6        | 12,6        | 19,3         | 334,5             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface, Pepino e Cenoura                                                                                          | 2,1         | 0,2         | 1,1          | 17,6              |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                     | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                   | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                             | 61,5        | 14,6        | 30,1         | 516,6             |
| 4ª Feira | Sopa                | Crema de Espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                          | 12,3        | 1,8         | 4,2          | 93,0              |
|          | Prato               | Pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ ovo cozido <sup>(3)</sup> e batata cozida                                           | 16,7        | 12,1        | 24,6         | 277,0             |
|          | Prato veg.          | Salteado de Legumes e Grão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> c/ batata cozida                                                | 40,3        | 8,0         | 13,5         | 309,5             |
|          | Salada / Hortícolas | Macedónia legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura)                                                                        | 7,0         | 0,4         | 3,4          | 56,5              |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                     | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                   | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                             | 57,3        | 14,9        | 34,8         | 532,3             |
| 5ª Feira | Sopa                | Alho Francês <sup>(9)</sup>                                                                                                 | 12,3        | 1,3         | 2,9          | 81,0              |
|          | Prato               | Peru estufado c/ feijão verde e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                  | 26,6        | 6,9         | 24,0         | 273,9             |
|          | Prato Veg.          | Assado de 2 Feijões e Legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> c/ massa (s/ glúten)                                         | 59,4        | 6,6         | 18,2         | 404,9             |
|          | Salada / Hortícolas | Incorporado no prato                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Sobremesa           | Fruta época / Arroz Doce <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                                    | 21,6        | 0,6         | 2,4          | 102,7             |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                   | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                             | 74,0        | 9,1         | 31,5         | 525,7             |
| 6ª Feira | Sopa                | Feijão c/ couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                                 | 15,4        | 1,3         | 4,9          | 105,0             |
|          | Prato               | Paloco à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>                                                           | 24,9        | 29,9        | 21,0         | 458,1             |
|          | Prato Veg.          | Favas Guisadas c/ legumes e batata <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                                | 35,4        | 6,0         | 12,2         | 273,2             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e cenoura                                                                                                  | 1,7         | 0,1         | 0,9          | 13,9              |
|          | Fruta               | da época (3 variedades)                                                                                                     | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                   | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                             | 63,3        | 31,9        | 29,4         | 682,8             |

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.