

Ementa

5 a 9 de outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0,0	0,0	0,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve ripada	13,7	1,3	3,1	88,0
	Prato	Empadão de Atum (arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	17,4	25,6	393,5
	Prato Veg.	Salada de Feijão Frade c/ batata e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	45,6	6,1	17,8	345,9
	Salada / Hortícolas	Couves-de-Bruxelas e Cenoura	4,8	1,1	2,9	48,0
	Sobremesa	da Época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		72,6	20,4	34,2	635,4
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês ⁽⁹⁾	12,6	1,4	3,4	85,5
	Prato	Rancho de Frango (frango, grão, macarronete, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	22,9	7,3	28,4	283,6
	Prato Veg.	Rancho à Camponesa (grão, massa, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	54,0	8,0	13,2	360,7
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e pepino	0,6	0,2	1,0	9,3
	Fruta	da Época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		57,4	9,5	35,4	484,2
5ª Feira	Sopa	Feijão branco c/ Nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,8	1,5	5,2	109,8
	Prato	Paloco c/ Natas (batata frita) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	41,5	26,5	16,3	475,6
	Prato veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , batata cozida	45,8	6,2	19,1	339,1
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	1,2	0,2	0,9	11,4
	Fruta	Fruta época / Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	21,6	0,6	2,4	102,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		93,6	29,1	27,0	767,5
6ª Feira	Sopa	Feijão Verde	11,3	1,2	2,2	71,3
	Prato	Perna de peru assada c/ alecrim e laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,4	13,1	21,5	302,0
	Prato Veg.	Massinha (s/ glúten) à Siciliana c/ grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	51,8	8,0	12,6	348,2
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		57,2	15,1	27,2	490,5

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) Tremoço; (14) Moluscos

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