

Ementa

07 a 11 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾	12,3	1,8	4,2	93,0
	Prato	Bifinhos de Porco de cebolada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,0	24,7	311,6
	Prato Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ massa sem glúten	37,1	13,2	6,9	302,3
	Salada / Hortícolas	Salada de Tomate e Pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	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			57,7	15,6	32,0	519,9
3ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	12,3	1,3	2,8	82,0
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	12,0	11,3	319,4
	Prato Veg.	Feijão estufado c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,0	6,3	18,3	399,5
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e cenoura ralada	1,7	0,1	0,9	13,9
	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			75,8	14,1	17,7	521,1
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura ⁽⁹⁾	13,1	1,4	3,5	88,7
	Prato	Jardineira de Frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	21,6	20,1	26,7	388,9
	Prato veg.	Jardineira de Soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	34,1	6,8	29,5	343,6
	Salada / Hortícolas	Incorporado no Prato				
	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			56,0	22,2	32,9	583,5
5ª Feira	Sopa	Nabiças	11,5	1,4	3,0	78,2
	Prato	Massinha Alegre de Salmão (fusilli, brócolos, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	29,2	26,7	22,0	455,4
	Prato Veg.	Macarronada de Lentilhas (massa s/ glúten, brócolos, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,0	6,4	17,6	371,3
	Salada / Hortícolas	Incorporado no prato				
	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			61,9	28,7	27,6	639,4
6ª Feira	Sopa	Macedónia	14,1	1,5	3,8	96,9
	Prato	Arroz de Aves no forno (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	13,2	23,6	347,2
	Prato Veg.	Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	34,3	12,5	18,8	353,4
	Salada / Hortícolas	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			68,8	15,4	31,0	559,2

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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.