

Ementa

12 a 16 outubro

			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	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	23,1	14,5	26,2	332,1
	Prato Veg.	Bolonhesa de Soja (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	41,6	6,9	27,3	357,5
	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		57,9	17,1	33,5	540,4
3ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	12,3	1,3	2,8	82,0
	Prato	Douradinhos 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.	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,9	5,2	2,4	158,7
	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 Peru (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	21,3	13,7	24,7	321,1
	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		55,7	15,7	30,9	515,6
5ª Feira	Sopa	Nabiças	11,5	1,4	3,0	78,2
	Prato	Abrótea assada c/ alho e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	18,3	5,2	17,1	192,5
	Prato Veg.	Rataouille de Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata cozida	32,4	6,2	12,8	268,1
	Salada / Hortícolas	Brocólos, Couve Flor e Cenoura	4,7	0,6	4,5	49,7
	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		55,8	7,8	27,2	426,2
6ª Feira	Sopa	Puré de grão c/ couve coração ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	9,6	1,7	3,8	78,4
	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		64,3	15,6	31,1	540,7

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.