

Ementa

19 a 23 outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Grelas	12,2	1,4	2,6	80,0
	Prato	Filetes de Peixe em cama de curgete e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,6	6,7	21,5	294,7
	Prato Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,7	5,7	15,9	334,2
	Salada / Hortícolas	Brócolos e cenoura	2,7	0,5	2,3	29,5
	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		71,7	9,2	29,0	510,1
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	12,3	1,8	4,2	93,0
	Prato	Almôndegas estufadas c/ tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	291,2
	Prato Veg.	Macarronada de Feijão c/ Legumes (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	58,9	6,5	19,8	410,9
	Salada / Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,3	0,1	1,2	18,7
	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		58,8	14,3	30,3	508,7
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ralada	14,5	1,5	5,4	103,6
	Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	25,1	12,1	22,2	305,8
	Prato veg.	Salada de Grão c/ Cogumelos e Batata ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	34,9	7,8	12,1	277,3
	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		62,1	14,4	31,1	526,6
5ª Feira	Sopa	Feijão Catarino e Agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,5	1,5	4,8	101,6
	Prato	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27,4	20,0	25,1	397,0
	Prato Veg.	Caril de Tofu e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,2	15,8	17,5	375,5
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e cenoura ralada	1,7	0,1	0,9	13,9
	Sobremesa	da época (3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	15,0	0,0	0,0	60,0
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		72,1	21,9	33,0	640,6
6ª Feira	Sopa	Creme de Couve Coração	13,0	1,4	4,0	91,2
	Prato	Massinha de Atum c/ legumes (atum, macarronete, brócolos, cogumelos e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	28,1	18,3	29,9	408,1
	Prato Veg.	Massada de Feijão (massa s/ glúten, brócolos, cogumelos e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	60,3	7,2	21,3	432,3
	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		62,3	20,3	36,5	605,1

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.