

# Ementa

## 21 a 25 setembro

|          |                     |                                                                                                                                            | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(Kcal) |
|----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa                | Creme de Alho Francês e Cenoura <sup>(9)</sup>                                                                                             | 13,1        | 1,4         | 3,5          | 88,7              |
|          | Prato               | Douradinhos no Forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> c/ arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                  | 41,7        | 12,1        | 12,7         | 334,1             |
|          | Prato Veg.          | Seitan Salteado c/ Vegetais <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                 | 33,0        | 5,7         | 13,3         | 246,3             |
|          | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | 77,3        | 14,3        | 19,4         | 538,1             |
| 3ª Feira | Sopa                | Caldo Verde (s/ chouriço)                                                                                                                  | 10,9        | 1,5         | 3,6          | 79,4              |
|          | Prato               | Peru estufado c/ cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                             | 22,9        | 12,0        | 25,6         | 308,3             |
|          | Prato Veg.          | Bolonhesa de Lentilhas (massa s/ glúten) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                                  | 48,5        | 6,0         | 16,9         | 334,3             |
|          | Salada / Hortícolas | Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e milho)                                                                                           | 4,2         | 0,2         | 2,3          | 35,3              |
|          | 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   |                                                                                                                                            | 59,3        | 14,3        | 34,2         | 528,8             |
| 4ª Feira | Sopa                | Creme de Brócolos                                                                                                                          | 12,2        | 1,7         | 3,7          | 88,9              |
|          | 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.          | Salada de Três Feijões c/ batata <sup>(6)(13)</sup>                                                                                        | 48,3        | 6,0         | 17,7         | 355,1             |
|          | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | 58,4        | 32,2        | 27,4         | 652,8             |
| 5ª Feira | Sopa                | Agrião                                                                                                                                     | 12,0        | 1,5         | 3,7          | 85,7              |
|          | Prato               | Feijoada de Carnes (frango, porco, lombardo, cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 49,0        | 9,7         | 29,9         | 425,1             |
|          | Prato Veg.          | Arroz de Açafrão c/ Cogumelos e Ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                     | 43,3        | 6,2         | 12,7         | 308,4             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de cenoura e pepino                                                                                                                 | 1,8         | 0,1         | 0,5          | 12,0              |
|          | Sobremesa           | Fruta da época / Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                                           | 11,1        | 1,1         | 2,3          | 63,6              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | 87,3        | 12,8        | 38,5         | 654,5             |
| 6ª Feira | Sopa                | Grão c/ couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                  | 16,3        | 1,7         | 4,6          | 108,7             |
|          | Prato               | Massinha de Peixes (pescada / tintureira) c/ Coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>                                            | 23,0        | 7,0         | 38,2         | 312,0             |
|          | Prato Veg.          | Esparguete (s/ glúten) de Cogumelos e Favas c/ Mistura de Legumes <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>                                            | 40,7        | 7,0         | 16,3         | 325,2             |
|          | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                                                  | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                                            | 61,6        | 9,5         | 46,3         | 538,0             |

**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.