

Ementa

26 a 30 outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Couve-Lombarda	11,6	1,2	2,8	76,4
	Prato	Empadão de Vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	33,3	14,6	23,4	361,1
	Prato Veg.	Empadão de soja c/ espinafres ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	48,4	7,7	30,8	411,1
	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		66,7	16,6	29,7	552,7
3ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	11,6	1,1	1,7	69,3
	Prato	Arroz de Peixe (Peixe Vermelho) com cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	34,6	6,1	13,7	252,8
	Prato Veg.	Arroz de Feijão Encarnado c/ cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,5	6,2	17,9	390,2
	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		68,6	7,9	19,0	439,3
4ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	12,3	1,8	4,2	93,0
	Prato	Tirinhas de Peru à Oriental (c/ cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,6	7,4	26,3	287,6
	Prato veg.	Tirinhas de Seitan à Oriental (c/ cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , massa espiral (s/ glúten)	30,0	6,4	15,6	254,4
	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		59,2	9,9	33,2	486,4
5ª Feira	Sopa	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	8,2	1,9	7,6	82,0
	Prato	Ovos Mexidos c/ cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,8	11,6	12,7	267,0
	Prato Veg.	Favas Estufadas c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,0	6,2	12,6	296,9
	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		57,0	14,1	23,8	468,7
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	12,3	1,8	4,2	93,0
	Prato	Frango estufado c/ tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	24,7	20,3	25,4	390,2
	Prato Veg.	Bolonhesa de Lentilhas (s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	48,5	6,0	16,9	334,3
	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		60,6	22,8	33,5	607,7

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.