

Ementa

28 setembro a 2 outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Ervilhas	12,2	1,2	3,1	81,4
	Prato	Tirinhas de Porco estufadas c/ juliana de legumes (lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,3	20,1	26,0	438,2
	Prato Veg.	Soja Estufada c/ juliana de legumes (lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,6	6,9	29,8	408,9
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface	0,3	0,1	0,7	5,6
	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		70,0	22,0	32,4	631,1
3ª Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,8	1,5	5,2	109,8
	Prato	Fusilli de salmão c/ brócolos, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	24,9	26,8	22,6	443,6
	Prato Veg.	Lasanha de Legumes (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	48,2	8,6	33,4	433,1
	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	28,9	30,4	659,2
4ª Feira	Sopa	Creme Abóbora c/ Alho Francês ⁽⁹⁾	12,7	1,4	3,0	84,0
	Prato	Chilli (carne de vaca, feijão) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,1	14,5	28,6	413,6
	Prato veg.	Chilli de Vegetais ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,2	5,8	10,0	272,5
	Salada / Hortícolas	Salada de Tomate e Cenoura	2,3	0,1	0,4	14,0
	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		74,4	16,5	34,7	617,4
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	14,2	1,6	3,4	95,1
	Prato	Medalhões de Pescada no forno em cama de cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida	19,4	6,3	19,9	219,7
	Prato Veg.	Jardineira de Ervilhas (batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,7	6,0	11,8	250,8
	Salada / Hortícolas	Brócolos cozidos	0,9	0,5	2,0	19,2
	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	9,0	28,0	439,9
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	11,3	1,2	2,2	71,3
	Prato	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,5	20,2	24,8	370,5
	Prato Veg.	Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa sem glúten	24,0	12,9	19,7	319,7
	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		54,7	22,2	30,6	557,0

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.