



Semana de 11 a 15 janeiro 2021

		Valor energético
Segunda-feira		
<i>Sopa</i>	Minestrone (Feijão verde, abóbora, cenoura, batata, cebola)	419 kcal
<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com esparguete	
<i>Salada</i>	Alface, cenoura e tomate	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
		Prot:22,2g/Lip:20,7g/HC:36,3g
Terça-feira		
<i>Sopa</i>	Creme de couve flor	390 kcal
<i>Prato</i>	Bacalhau à brás	
<i>Salada</i>	Alface e couve roxa	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,3,4</u>	
		Prot:18g/Lip:17,5g/HC:39,6g
Quarta-feira		
<i>Sopa</i>	Alface	693 kcal
<i>Prato</i>	Chili de carne com arroz branco (carne de vaca picada, feijão vermelho, pimento)	
<i>Salada</i>	Salada mista	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,3,6,12</u>	
		Prot:41,6g/Lip:25,7g/HC:69,7g
Quinta-feira		
<i>Sopa</i>	Alho frances	549 kcal
<i>Prato</i>	Salmão no forno em cama de legumes com batata cozida/assada	
<i>Salada</i>	Cenoura e couve roxa ralada	
<i>Sobremesa</i>	Pudim/Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,4,12</u>	
		Prot:24,3g/Lip:30,7g/HC:43,3g
Sexta-feira		
<i>Sopa</i>	Juliana	559 kcal
<i>Prato</i>	Frango assado com arroz de cenoura	
<i>Salada</i>	Salada mista	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
		Prot:39,8g/Lip:26,9g/HC:35,9g

Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A nutricionista, Dr^a Ana Sofia Rebelo (3162 N)

