

## EMENTA - Tempo de Férias 2ª Semana - Grupo F

Segunda-feira - 01		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de agrião		JI	EB1
Carne	Hambúrguer de vaca com massa esparguete	(1)(3)	483,4	672,2
Vegetariano	Hambúrguer de legumes com massa esparguete	(1)(3)(6)(9)	617,6	719,5
Saladas/Vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Terça-feira - 02		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Rissóis de pescada no pão	(4)	JI	EB1
	Batata Frita		400,1	460,4
	Fruta da época		366,2	440,1
	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Quarta-feira - 03		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Bife de frango no pão c/cenoura	(1)(3)	JI	EB1
	Batata Frita	(1)(3)	428,4	524,4
	Fruta da época		467,1	571,5
	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Quinta-feira - 04		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Creme de grão		JI	EB1
Peixe	Empadão de atum (arroz)	(4)	419,3	510,2
Vegetariano	Empadão de legumes (arroz)		481,1	593,8
Saladas/Vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Sexta-feira - 05		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de legumes		JI	EB1
Carne	Bife de porco estufado com massa fusilli	(1)(3)	508,4	571,1
Vegetariano	Legumes salteados com seitan e massa fusilli	(1)(3)(6)	468,4	578,4
Saladas/Vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 pão de mistura	(1)	kcal	

**Nota: A ementa poderá sofrer alterações.**

Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

**Contém produtos de origem biológica.**

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) Tremçoço, (14) Moluscos.