

## EMENTA | Tempo de Férias 3ª Semana - Grupo D

Segunda-feira - 08		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Douradinhos no pão Batata Frita Fruta da época 1 pão de mistura	(4)	J1	EB1
			439,0	523,4
			430,3	526,9
			kcal	
Terça-feira - 09		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Carne Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Sopa de lombardo com ervilhas Carne de vaca estufada com massa tricolor Hambúrguer de legumes com massa tricolor Pepino e cenoura ralada Fruta da época 1 pão de mistura	(1)(3) (1)(3)(6)(9)	J1	EB1
			469,3	574,6
			588,4	780,0
			kcal	
Quarta-feira - 10		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Peixe Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Creme de courgette Caldeirada de polvo Caldeirada com cubinho de tofu (batata e grão) Alface e milho Fruta da época 1 pão de mistura	(14) (1)(6)	J1	EB1
			405,2	492,9
			469,0	579,2
			kcal	
Quinta-feira - 11		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Nogueletes de Frango no pão Batata Frita Fruta da época 1 pão de mistura	(1)	J1	EB1
			425,8	520,8
			454,0	558,9
			kcal	
Sexta-feira - 12		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Peixe Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Creme de legumes Maruca estufada com batatinha no forno Picadinho de tofu com batata doce no forno Pepino e tomate Fruta da época 1 pão de mistura	(4) (1)(6)	J1	EB1
			408,5	473,8
			431,4	528,4
			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) Tremoço, (14) Moluscos.