

EMENTA - Tempo de Férias 1ª Semana - Grupo D

Segunda-feira - 24		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Atum no pão c/alface	(4)	JI	EB1
	Batatas Fritas		443,7	580,4
	Fruta da época		435,5	569,4
	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Quarta-feira - 26		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de nabiça		JI	EB1
	Almôndegas de vaca estufadas com arroz de ervilhas		456,2	593,3
Carne	Almôndegas de legumes com arroz de ervilhas		458,3	575,0
Vegetariano	Feijão-verde e cenoura baby			
Saladas/Vegetais	Fruta da época			
Sobremesa	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Pão				
Quinta-feira - 27		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Creme de feijão branco com cenoura		JI	EB1
	Peixe à Gomes de Sá (pescada)	(4)	453,7	535,1
Peixe	Confortados de legumes e soja com batata	(6)	463,2	550,8
Vegetariano	Alface e pepino			
Saladas/Vegetais	Fruta da época			
Sobremesa	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Pão				
Sexta-feira - 28		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de espinafres		JI	EB1
	Jardineira de lulas	(14)	391,6	467,9
Peixe	Jardineira de soja	(6)	428,4	527,3
Vegetariano				
Saladas/Vegetais				
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) Tremoço, (14) Moluscos.