

EMENTA - Tempo de Férias 1ª Semana - Grupo E

Segunda-feira - 24		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Atum no pão c/alface Batatas fritas Fruta da época	(4)	JI	EB1
			443,7	580,4
			435,5	569,4
		(1)	kcal	
Terça-feira - 25		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Hambúrguer de vaca no pão c/cenoura Batatas fritas Fruta da época	(1)	JI	EB1
			456,2	593,3
			458,3	575,0
		(1)	kcal	
Quarta-feira - 26		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Creme de feijão branco com cenoura	(4)	JI	EB1
			453,7	535,1
Peixe	Peixe à Gomes de Sá (pescada)	(6)	463,2	550,8
Vegetariano	Confortados de legumes e soja com batata			
Saladas/Vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Quinta-feira - 27		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de feijão-verde	(3)(6)(7)(12)(13)	JI	EB1
			475,4	581,3
Carne	Strogonoff de peru com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	(1)(3)(6)	470,8	575,1
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)			
Saladas/Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 pão de mistura	(1)	kcal	
Sexta-feira - 28		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa	Sopa de espinafres	(14)	JI	EB1
			391,6	467,9
Peixe	Jardineira de lulas	(6)	428,4	527,3
Vegetariano	Jardineira de soja			
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.