

EMENTA - Tempo de Férias 4ª Semana - Grupo A

Segunda-feira - 15		Alergénios	Valor Calórico	
Piquenique	Bife de frango c/cenoura no pão Batata Frita Fruta da época 1 pão de mistura	(1)(3)	J1	EB1
		(1)(3)	432,1	528,6
		(1)	596,6	651,0
			kcal	
Terça-feira - 16		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Peixe Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Sopa de feijão-verde Meia desfeita de bacalhau Meia desfeita de legumes Feijão-verde e couve-flor cozidos Fruta da época 1 pão de mistura	(4)	J1	EB1
			437,8	521,8
		(1)	469,6	580,1
			kcal	
Quarta-feira - 17		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Carne Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Creme de grão Lombo de porco assado com arroz branco Arroz colorido (macedónia, pimentos) Brócolos e cenoura cozidos Fruta da época 1 pão de mistura		J1	EB1
			429,0	525,2
		(1)	419,5	512,2
			kcal	
Quinta-feira - 18		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Peixe Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Sopa de agrião Esparguete à Bolonhesa de atum Esparguete vegetariano à Bolonhesa Alface e tomate Fruta da época 1 pão de mistura	(1)(3)(4)	J1	EB1
		(1)(3)(6)	397,8	482,9
			421,1	514,4
			kcal	
Sexta-feira - 19		Alergénios	Valor Calórico	
Sopa Carne Vegetariano Saladas/Vegetais Sobremesa Pão	Creme de ervilhas Bife de peru estufado com arroz de cenoura Arroz com legumes e soja Milho e pepino Fruta da época 1 pão de mistura	(6)	J1	EB1
			496,5	573,7
		(1)	523,1	622,6
			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.