

11 a 15 de Março de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes ^(1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	VEGETARIANO	Macarrão com cogumelos, ervilhas e cenoura estufados em molho carbonara ^(1,3,7)	58,3	18,7	11,1	446,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora e feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Perna de frango assada com arroz de ervilhas, salada de cenoura ralada	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão verde) ^(3,4)	39,9	11,6	29,0	379,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Cenoura ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Tirinhas de peru salteadas com cogumelos, massa macarronete ^(1,3) e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Rolo de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de feijão, cenoura e tomate	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana, Kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



18 a 22 de Março de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	VEGETARIANO	Legumes à Brás ⁽³⁾	22,6	3,7	5,8	152,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca (1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Feijoada da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, feijão verm., cenoura aos cubos, forminha de arroz)	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa (1,3,6,8,12)	31,8	3,8	10,8	187,6
	PEIXE	Salada do Mar (abrótea, pescada, batata, macedónia de legumes) (4)	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	CARNE	Rojões de porco com arroz de cenoura, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) (1,3,4)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



25 a 29 de Março de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	VEGETARIANO	Peixinhos da horta guarnecidos ⁽¹⁾⁽³⁾	25,4	8,1	15,2	239,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos ^(1,3) e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho e cenoura ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Arroz de atum e feijão verde (4) , salada de tomate	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão e Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno (4) ,arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



1 a 5 de Abril de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes ^(1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	VEGETARIANO	Macarronete com soja aos cubos, grão, lombardo e cenoura ^(1,3,6,8)	14,1	18,5	7,4	253,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Massinha de bacalhau com cenoura raspada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina de morango	16,0	0,2	1,9	73,2
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	CARNE	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Lombinhos de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e milho	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos
Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

