

8 a 12 de Abril de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	12,9	3,5	4,0	98,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz, ervilhas e milho (6)	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau lascado com puré de grão e salada de tomate (4)	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Arroz de carnes (porco, vaca); salada de cenoura e alface	49,5	19,2	41,2	535,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massinha de peixe (abrótea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PRATO	Carne de vaca à Primavera (cenoura, milho e pimento), arroz e salada de alface	46,6	13,4	35,4	448,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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



15 a 19 de Abril de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	VEGETARIANO	Alho francês 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde (1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rolo de pescada assado (4) com macedónia de legumes (batata, cenoura, feijão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,7,12) , arroz de pimento, milho e cenoura e salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) ⁽⁴⁾	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	Sexta-feira Santa				
	CARNE					
	SOBREMESA					

PS: Fruta da época - Pêra, Maçã Golden, Banana, Laranja, 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.



22 a 26 de Abril de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Real</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	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	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	69,5	8,2	36,7	498,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno ^(1,3,4,7) com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Pá de porco estufada com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura ralada	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	25 de Abril				
	PEIXE					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Perna de frango assada, com arroz e salada de alface	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, 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 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.



29 de Abril a 3 de Maio de 2019

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Real</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	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	Pataniscas de legumes com arroz ^(1,3,7)	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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão de bico com couve Portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) (4)	37,1	27,3	44,2	571,1
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	Dia do Trabalhador				
	CARNE					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	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
	PEIXE	Lombinhos de pescada (4) com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ⁽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

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

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.

