



## Ementa

II / 1º CEB

30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2023



Semana: 20

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com feijão-verde <sup>(9)</sup>	13,0	1,3	3,2	86,1
	Prato	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ arroz de feijão	49,9	3,8	15,6	302,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de feijão, salada de pepino e tomate	42,7	12,6	6,9	321,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	2,6	0,2	1,5	30,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	47,7
	Prato	Lombos de pescada estufados em molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida	20,1	4,6	20,7	211,3
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas), brócolos e cenoura cozidos	34,3	6,1	15,6	281,8
	Salada	Brócolos, cenoura cozida e beterraba	3,8	0,2	1,5	28,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com nabijas	15,7	1,5	5,0	108,9
	Prato	Arroz à Transmontana (c/ feijão vermelho, vaca, porco e couve lombarda)	36,5	11,8	20,9	344,0
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e couve lombarda, Arroz branco	59,9	8,0	14,6	390,3
	Salada	Pepino, milho e couve roxa	11,0	0,5	2,7	65,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	62,3
	Prato	Salada de peixe (badejo, ovo, camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	20,1	9,7	22,3	269,9
	Vegetariano	Salada russa com tofu (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(6)</sup>	19,6	11,4	16,1	256,5
	Salada	Alface, tomate e couve	2,4	0,3	2,6	37,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	15,0	0,0	0,0	60,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	6,1	1,4	2,2	53,1
	Prato	Frango estufado <sup>(12)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>	25,4	18,4	27,0	384,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos <sup>(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>	36,1	6,8	14,4	294,3
	Salada	Couve flor e cenoura estufada, couve roxa	6,4	2,2	2,6	63,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (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

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.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade