



*Semana de 18 a 22 fevereiro 2019*

		Valor energético
<b>Segunda-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Minestrone (Feijão verde, abóbora, cenoura, batata, cebola)	<b>419 kcal</b>
<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com esparguete	
<i>Salada</i>	Alface, cenoura e tomate	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
		Prot:22,2g/Lip:20,7g/HC:36,3g
<b>Terça-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Repolho	<b>468 kcal</b>
<i>Prato</i>	Bacalhau à Gomes de Sá	
<i>Salada</i>	Salada mista	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 3,4,12</u>	
		Prot:34,3g/Lip:14,5g/HC:50g
<b>Quarta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Grão de bico	<b>300 kcal</b>
<i>Prato</i>	Arroz de pato	
<i>Salada</i>	Tomate e alface	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 12</u>	
		Prot:17,9g/Lip:10,2g/HC:60,9g
<b>Quinta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Feijão verde	<b>397 kcal</b>
<i>Prato</i>	Abrótea estufada com batata aos cubos cozida	
<i>Salada</i>	Couve em juliana	
<i>Sobremesa</i>	Pudim flan / Fruta da época	
	<u>Alergenios: 3,4,7,12</u>	
		Prot:30,4g/Lip:10,4g/HC:45,6g
<b>Sexta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Creme de legumes	<b>693 kcal</b>
<i>Prato</i>	Chili de carne com arroz branco (carne de vaca picada, feijão vermelho, pimento)	
<i>Salada</i>	Incluído	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
		Prot:41,6g/Lip:25,7g/HC:69,7g

**Diariamente disponível: Pão de Mistura e Água**

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio realizada conforme documento "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, 2018"

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A nutricionista, Dr<sup>a</sup> Ana Sofia Rebelo (3162 N)

