



*Semana de 9 a 13 março 2020*

		Valor energético
<b>Segunda-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Sopa de hortaliza	<b>451 kcal</b>
<i>Prato</i>	Massa esparguete de vitela com cenoura e feijão verde	
<i>Salada</i>	Incluído	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 1,12</u>	
		<b>Prot:37,4g/Lip:11,5g/HC:49,3g</b>
<b>Terça-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Camponesa	<b>390 kcal</b>
<i>Prato</i>	Bacalhau à brás	
<i>Salada</i>	Salada mista	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 3,4,12</u>	
		<b>Prot:18g/Lip:17,5g/HC:39,6g</b>
<b>Quarta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	<b>693 kcal</b>
<i>Prato</i>	filé de carne com arroz branco (carne de vaca picada, feijão vermelho, pimentão)	
<i>Salada</i>	Incluído	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 12</u>	
		<b>Prot:41,6g/Lip:25,7g/HC:69,7g</b>
<b>Quinta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Alho francês	<b>463 kcal</b>
<i>Prato</i>	Jardineira de peru	
<i>Salada</i>	Incluído	
<i>Sobremesa</i>	Aletria	
	<u>Alergenios: 1,3,7,12</u>	
		<b>Prot:38,9g/Lip:19,2g/HC:58,4g</b>
<b>Sexta-feira</b>		
<i>Sopa</i>	Couve flor	<b>539 kcal</b>
<i>Prato</i>	Salmão no forno com arroz de legumes	
<i>Salada</i>	salada mista	
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<u>Alergenios: 4,12</u>	
		<b>Prot:24,3g/Lip:30,7g/HC:43,3g</b>

**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)

