

## Ementa nº 2

			<b>Energia (kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
<b>2ª feira</b>	Sopa	Espinafres	61	1	10	1	2
	Prato principal	Caldeirada de peixe com cenoura	101	4	8	1	9
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura	88	4	9	4	4
	Salada/legumes	Salada de alface	12	0	1	1	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Kiwi Maçã amarela	53 54	1 1	11 13	2 2	1 0

**Alergénios:** peixes (prato principal); glúten (pão).

			<b>Energia (kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
<b>3ª feira</b>	Sopa	Cenoura	66	2	11	1	2
	Prato principal	Frango assado	191	14	1	0	13
		Arroz de legumes	120	1	25	2	3
	Prato vegetariano	Stroganoff de seitan com cogumelos	133	8	6	2	10
		Arroz de legumes	120	1	25	2	3
	Salada/legumes	Salada de alface e tomate	18	0	3	1	1
Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8	
Sobremesa	Pêra Nectarina	41 43	0 0	9 9	2 2	0 1	

**Alergénios:** sulfitos (prato principal); glúten, sementes de sésamo, soja (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter frutos de casca rija (prato vegetariano).

			<b>Energia (kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
<b>4ª feira</b>	Sopa	Ervilha	63	2	9	3	2
	Prato principal	Massa de atum com ovo cozido	174	4	26	1	9
	Prato vegetariano	Beringela recheada com soja e legumes	94	4	6	4	8
		Massa fusilli	170	2	33	1	5
	Salada/legumes	Salada de alface e beterraba	17	0	3	2	1
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Maçã vermelha Laranja	54 42	1 0	13 9	2 2	0 1	

**Alergénios:** glúten, peixes, ovos (prato principal); glúten, soja (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo, ovos (prato vegetariano).

			<b>Energia (kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
<b>5ª feira</b>	Sopa	Alho-francês	23	1	3	1	1
	Prato principal	Almôndegas	198	16	6	2	8
		Esparguete	114	1	21	2	4
	Prato vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	128	4	20	2	4
	Salada/legumes	Brócolos e cenoura baby cozidos	25	1	3	3	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Banana Gelatina	95 60	0 0	22 13	3 0	2 2	

**Alergénios:** leite, glúten, ovos (prato principal); glúten (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter ovos (prato vegetariano).

			<b>Energia (kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
<b>6ª feira</b>	Sopa	Legumes	56	2	9	1	1
	Prato principal	Feijoada com cenoura e repolho	175	12	8	4	8
		Arroz branco	140	1	30	1	3
	Prato vegetariano	Grão-de-bico com salada russa	103	4	13	4	5
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Ameixa Pêra	36 41	0 0	8 9	2 2	1 0

**Alergénios:** sulfitos, leite, soja (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremçoço (prato principal e prato vegetariano); soja (prato vegetariano).