

Ementa nº 1

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
2ª feira	Sopa	Abóbora	60	3	7	1	1
	Prato principal	Bolonhesa de vitela com cogumelos	232	17	1	1	20
		Esparguete	114	1	21	2	4
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos	162	4	20	4	11
	Salada/legumes	Salada de alface e couve roxa	20	0	3	3	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Nectarina	43	0	9	2	1
Iogurte líquido		71	2	12	0	3	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
3ª feira	Sopa	Canja	32	0	5	0	2
	Sopa (vegetariana)	Juliana	48	2	7	1	1
	Prato principal	Bacalhau à Brás	228	14	17	2	9
	Prato vegetariano	Salada de batata e grão-de-bico	109	4	14	3	4
	Salada/legumes	Salada de alface e cenoura	18	0	4	2	1
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Maçã vermelha	54	1	13	2	0
Pêra		41	0	9	2	0	

Alergénios: ovos (sopa); peixes, ovos (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremçoço e soja (prato vegetariano).

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
4ª feira	Sopa	Feijão verde	62	2	10	1	1
	Prato principal	Bifinhos de porco com cebolada	256	20	5	1	13
		Arroz de cenoura	210	11	24	1	2
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	71	4	4	3	5
	Salada/legumes	Arroz de cenoura	210	11	24	1	2
		Brócolos cozidos	29	1	2	3	4
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Laranja	42	0	9	2	1	
	Ameixa	36	0	8	2	1	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
5ª feira	Sopa	Tomate	56	2	9	1	1
	Prato principal	Salada de atum com batata, macedónia de legumes e ovo	143	6	10	1	12
	Prato vegetariano	Salada de massa farfalle com feijão-frade, milho e cenoura	156	4	24	3	5
	Salada/legumes	Salada de alface e pimentos	20	1	2	2	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Kiwi	53	1	11	2	1
		Pêra	41	0	9	2	0

Alergénios: peixes, ovos (prato principal); glúten, sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter ovos, tremçoço, soja (prato vegetariano).

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
6ª feira	Sopa	Agrião	74	2	11	2	2
	Prato principal	Arroz à valenciana	150	7	15	1	7
	Prato vegetariano	Beringela assada com legumes e lentilhas	85	4	9	4	4
	Salada/legumes	Arroz de tomate	129	2	24	1	2
		Salada de alface	12	0	1	1	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Banana	95	0	22	3	2
Clementina		48	0	11	2	1	

Alergénios: soja, mostarda, leite, sulfitos (prato principal); glúten (pão). Pode conter glúten, soja, sementes de sésamo, mostarda (prato vegetariano).