

Ementa nº 2

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
2ª feira	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	53	1	11	2	1
		Maçã amarela	54	1	13	2	0

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
3ª feira	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	41	0	9	2	0	
	Nectarina	43	0	9	2	1	

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

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
5ª feira	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	95	0	22	3	2
Gelatina		60	0	13	0	2	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
6ª feira	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	36	0	8	2	1
Pêra		41	0	9	2	0	

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