

Ementa nº 3

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
2ª feira	Sopa	Couve-flor	50	1	8	1	2
	Prato principal	Carne de porco à jardineira	246	11	14	3	14
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana	96	3	8	4	8
		Arroz de legumes	120	1	25	2	3
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Laranja	42	0	9	2	1
	Nectarina	43	0	9	2	1	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
3ª feira	Sopa	Abóbora	60	3	7	1	1
	Prato principal	Arroz de atum	127	4	15	1	7
	Prato vegetariano	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	143	5	20	3	5
	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
	Iogurte sólido	68	2	9	0	4	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
4ª feira	Sopa	Grão com espinafres	86	3	11	2	4
	Prato principal	Hambúrguer de vaca grelhado com molho de tomate	139	8	2	1	15
		Massa fusilli	170	2	33	1	5
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes	140	4	21	3	3
	Salada/legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	18	0	3	2	1
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Pêra	41	0	9	2	0	
	Clementina	48	0	11	2	1	

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

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
5ª feira	Sopa	Brócolos	53	1	8	1	2
	Prato principal	Medalhões de pescada assados com molho de tomate	126	6	2	1	17
		Batata cozida	111	2	20	2	3
	Prato vegetariano	Curgete assada recheada com batata	112	7	10	2	4
	Salada/legumes	Cenoura baby e couve-flor cozidas	26	0	4	3	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Ameixa	36	0	8	2	1	
	Banana	95	0	22	3	2	

Alergénios: peixes (prato principal); frutos de casca rija (prato vegetariano); glúten (pão).

			Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
6ª feira	Sopa	Caldo verde	62	1	11	1	2
	Prato principal	Strogonoff de frango	189	13	5	1	13
		Arroz branco	140	1	30	1	3
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade com batata	106	4	13	3	4
	Salada/legumes	Salada de alface, milho e pepino	52	1	7	2	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
Sobremesa	Maçã amarela	54	1	13	2	0	
	Kiwi	53	1	11	2	1	

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