



*Semana de 21 a 25 março 2022*

<b>Segunda-feira</b> <i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Salada</i> <i>Sobremesa</i>	Canja Ovos mexidos com cogumelos e tiambre de aves aos cubos com arroz de cenoura e ervilhas Salada mista Fruta da época <u>Alergenios: 3,12</u>	<b>Valor energético</b> <b>381 kcal</b> Prot:13g/Lip:13,5g/HC:47,3g
<b>Terça-feira</b> <i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Salada</i> <i>Sobremesa</i>	Creme de cenoura e Couve flor Empadão de atum Salada mista Fruta da época <u>Alergenios: 3,4,7,12</u>	<b>Valor energético</b> <b>643 kcal</b> Prot:41g/Lip:22,1g/HC:49,4g
<b>Quarta-feira</b> <i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Salada</i> <i>Sobremesa</i>	Feijão branco e couve lombarda Carne picada estufada com arroz branco Salada mista Fruta da época <u>Alergenios: 12</u>	<b>Valor energético</b> <b>488 kcal</b> Prot:26,4g/Lip:22,7g/HC:37,3g
<b>Quinta-feira</b> <i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Salada</i> <i>Sobremesa</i>	Caldo verde Rancho de vitela Incluído Fruta da época <u>Alergenios: 1,12</u>	<b>Valor energético</b> <b>466 kcal</b> Prot:24,1g/Lip:14,6g/HC:61,1g
<b>Sexta-feira</b> <i>Sopa</i> <i>Prato</i> <i>Salada</i> <i>Sobremesa</i>	Abóbora e feijão verde Bacalhau à Brás Salada mista Fruta da época <u>Alergenios: 1,3,4,7,12</u>	<b>Valor energético</b> <b>390 kcal</b> Prot:18g/Lip:17,5g/HC:39,6g

**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)