

SEMANA 1 – 17 a 21 de março de 2025

		Valor Energético (Kcal)/100gr	Total Kcal / 100g
2ª Feira			
Sopa	Saloia	83	332
Prato	Almôndegas com massa espiral ^{1,3,6,12}	175	
Comp. Hortícola	Alface, pepino e cenoura	16	
Sobremesa	Fruta da época	58	
3ª Feira			
Sopa	Minestrone	36	223
Prato	Pescada à Gomes de Sá com ovo cozido ^{3,4}	95	
Comp. Hortícola	Alface, cenoura e milho	54	
Sobremesa	Fruta da época	38	
4ª Feira			
Sopa	Creme de feijão frade com espinafres	78	328
Prato	Arroz de Aves (frango e peru)	196	
Comp. Hortícola	Tomate, cenoura e couve juliana	24	
Sobremesa	Fruta da época	30	
5ª Feira			
Sopa	Juliana	36	246
Prato	Badejo assado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	132	
Comp. Hortícola	Couve roxa, alface e pepino	23	
Sobremesa	Fruta da época / gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	55	
6ª Feira			
Sopa	Creme de Ervilhas com cenoura ralada	44	329
Prato	Bife de Frango com massa esparguete ^{1,3}	178	
Comp. Hortícola	Tomate, Couve roxa e milho	49	
Sobremesa	Fruta da época	58	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 – cereais que contém 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 – tremço; 14 – molusco. Se é alérgico a algum alimento por favor contacte um colaborador, ou a Unidade de Educação e Ação Social do Município. A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, tabela da composição de alimento (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

