

SEMANA 1 – 03 a 07 de fevereiro de 2025

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

