

SEMANA 2 – 10 a 14 de fevereiro de 2025

		Valor Energético (Kcal)/100gr	Total Kcal/100g
2ª Feira			
Sopa	Salvia	83	360
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de lombardo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13 e 14}	196	
Comp. Hortícola	Beterraba, cenoura e tomate	23	
Sobremesa	Fruta da época	58	
3ª Feira			
Sopa	Feijão Verde	37	238
Prato	Jardineira de Vitela (vitela, batata, feijão-verde, cenoura, chouriço, cebola, alho e azeite) ^{1,3,6,7,12}	124	
Comp. Hortícola	Alface, cenoura e pepino	21	
Sobremesa	Fruta da época	56	
4ª Feira			
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	38	377
Prato	Salmão no forno com batata, cenoura e feijão verde ⁴	145	
Comp. Hortícola	Couve roxa, beterraba e tomate	24	
Sobremesa	Fruta da época	170	
5ª Feira			
Sopa	Creme de alho francês com courgette	34	293
Prato	Rancho (porco, frango, grão, massa e couve lombardo) ^{1,3}	173	
Comp. Hortícola	Alface, couve roxa e milho	56	
Sobremesa	Fruta da época	30	
6ª Feira			
Sopa	Espinafres com grão	83	340
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	187	
Comp. Hortícola	Cenoura, pepino e tomate	23	
Sobremesa	Fruta da época	47	

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.

