

**SEMANA 4 – 07 a 11 de outubro de 2024**

		<b>Valor Energético (Kcal)</b>	<b>Total KCal</b>
<b>2ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com couve flor	36	208
<b>Prato</b>	Empadão de atum com arroz, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	118	
<b>Comp. Hortícola</b>	Juliana de repolho, tomate e cenoura	24	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	30	
<b>3ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Feijão Verde	37	184
<b>Prato</b>	Ensopado de frango com esparguete <sup>12,,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	87	
<b>Comp. Hortícola</b>	Nabo, cenoura e pepino	22	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	38	
<b>4ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Agrião	37	298
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas e cenoura ralada <sup>1,4,5,6,7</sup>	187	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, beterraba e pepino	19	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / gelatina	55	
<b>5ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Saloia	83	309
<b>Prato</b>	Feijoada de carnes (feijão vermelho, porco, frango, couve coração, cenoura) com arroz branco	155	
<b>Comp. Hortícola</b>	Cenoura, nabo e tomate	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	48	
<b>6ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Grão com nabiças	86	375
<b>Prato</b>	Calamares no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	219	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, beterraba e milho	22	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	48	

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

