

SEMANA 5 – 14 a 18 de outubro de 2024

		Valor Energético (Kcal)	Total KCal
<b>2ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	38	396
<b>Prato</b>	Chili com arroz e feijão <sup>1,2</sup>	258	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, cenoura e ervilhas	42	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	58	
<b>3ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Juliana	36	263
<b>Prato</b>	Massada de Perca <sup>1,2,3,4,6,</sup>	149	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, pepino e couve roxa	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	55	
<b>4ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme abóbora	36	214
<b>Prato</b>	Tiras de peru estufadas com cogumelos e tomate com espargute <sup>4,5,6,7</sup>	81	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, beterraba e milho	59	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	38	
<b>5ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Brócolos	37	189
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz de ervilhas <sup>4</sup>	100	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, tomate e pimento	22	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	30	
<b>6ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Feijão encarnado com repolho	83	342
<b>Prato</b>	Arroz de carnes (tipo valenciana)	178	
<b>Comp. Hortícola</b>	Tomate, cenoura e beterraba	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	58	

**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.

