

SEMANA 6 – 21 a 25 de outubro 2024

		Valor Energético (Kcal)	Total KCal
2ª Feira			
Sopa	Sopa Primavera	38	265
Prato	Salada russa de atum com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,9,10}	142	
Comp. Hortícola	Juliana de repolho, tomate e cenoura	27	
Sobremesa	Fruta da época	58	
3ª Feira			
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	36	241
Prato	Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz legumes, cenoura e feijão verde estufados ^{5,6}	153	
Comp. Hortícola	Alface, beterraba e cenoura	22	
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	30	
4ª Feira			
Sopa	Brócolos	37	393
Prato	Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos ⁴	98	
Comp. Hortícola	Cenoura e Ervilhas salteadas	79	
Sobremesa	Fruta da época / Arroz Doce	179	
5ª Feira			
Sopa	Creme de abóbora com coentros	36	287
Prato	Frango assado com espirais ^{1,3}	192	
Comp. Hortícola	Pepino, Beterraba e tomate	21	
Sobremesa	Fruta da época	38	
6ª Feira			
Sopa	Lavrador	83	316
Prato	Lombos de pescada no forno com molho de tomate com arroz de feijão ^{2,4}	146	
Comp. Hortícola	Couve roxa, milho e tomate	49	
Sobremesa	Fruta da época	38	

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.

