

**SEMANA 3 – 06 a 10 de janeiro de 2025**

		<b>Valor Energético (Kcal)</b>	<b>Total KCal</b>
<b>2ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Lentilhas com nabiças	63	346
<b>Prato</b>	Hambúguer no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6</sup>	200	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface , couve roxa e cenoura	25	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	58	
<b>3ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme Legumes	36	352
<b>Prato</b>	Massada de Perca com cenoura e feijão verde <sup>1,3,4</sup>	114	
<b>Comp. Hortícola</b>	Nabo, cenoura e tomate	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /arroz doce <sup>1,3,7,8,12</sup>	179	
<b>4ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Horta	83	305
<b>Prato</b>	Carne de porco fatiada com arroz de legumes	124	
<b>Comp. Hortícola</b>	Couve roxa, milho e cenoura	54	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	
<b>5ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Espinafre com feijão	81	203
<b>Prato</b>	Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3</sup>	70	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, tomate e pimento	22	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	30	
<b>6ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Juliana	36	279
<b>Prato</b>	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e milho	164	
<b>Comp. Hortícola</b>	Ratatouille (nabo, cenoura, milho, talo de brócolos, macedónia saltaeados)	35	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	44	

**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 – tremçoço; 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.

