

SEMANA 4 – 13 a 17 de janeiro de 2025

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

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.

