

SEMANA 5 – 20 a 24 de janeiro de 2025

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

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.

