Ementa

JI / 1º CEB

29 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	13,5	0,4	2,3	**68,1**
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	**79,0**
	Prato	Bolonhesa de atum (atum estufado com massa esparguete)[1][3][4][6][10][12]	22,9	17,4	25,9	**355,7**
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	**7,2**
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	**35,3**
3ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	13,5	0,4	2,3	**68,1**
	Sopa	Creme de couve-flor	12,7	1,3	2,6	**81,0**
	Prato	Strogonoff de porco[7][12], Arroz de ervilhas	27,8	13,2	26,0	**340,3**
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	**37,1**
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	**35,3**
4ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	13,5	0,4	2,3	**68,1**
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	15,5	1,3	4,8	**105,5**
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa)[2][3][4][14]	17,4	8,1	23,2	**239,0**
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	**16,7**
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina[1][3][6][7][8][12]	7.4 / 13.7	0.2 / 0.0	0.4/ 0.0	**35.3 / 56.0**
5ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	13,5	0,4	2,3	**68,1**
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	**79,1**
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve, Massa macarronete[1][3][6][10]	26,5	6,9	26,6	**284,5**
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	**14,7**
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	**35,3**
6ª Feira	Pão	Pão de mistura[1]	13,5	0,4	2,3	**68,1**
	Sopa	Abóbora com curgete	11,7	1,3	2,2	**73,2**
	Prato	Abrótea assada com tomate[2][4][14], curgete e pimentos, Batata cozida	19,9	5,5	20,4	**216,6**
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	**26,1**
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	**35,3**

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade