

# Ementa

semana 7  
8 a 12 junho

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	83,9	83,9
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	288,8	312,2
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>	317,0	367,5
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	76,7	76,7
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	251,4	286,1
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>	278,7	335,1
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	9,7	10,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
4ª Feira	<b>FERIADO</b>			
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	74,7	74,7
	Prato	Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	217,8	238,1
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	270,2	303,0
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	22,1	22,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	74,3	74,3
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	441,3	483,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	434,1	452,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	6,9	9,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.