

23 a 27 de Maio de 2022

|                 |                  |                                                                                                                         | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                           | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de abóbora com feijão verde                                                                                       | 12,1         | 1,3         | 2,3          | 76,7        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Barrinhas de Pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface e tomate                    | 40,5         | 12,0        | 11,3         | 319,4       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                          | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                           | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                               | 10,2         | 1,4         | 3,1          | 71,7        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Rancho (carne de porco, de vaca e de frango, grão, macarronete, couve e cenoura) <sup>(1)(3)</sup>                      | 29,4         | 17,4        | 28,3         | 400,3       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                          | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                           | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Feijão branco com couve-lombarda                                                                                        | 15,6         | 1,4         | 5,0          | 108,6       |
|                 | <b>PRATO</b>     | Salmão gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Arroz de brócolos                                                             | 16,9         | 25,5        | 17,4         | 369,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                          | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                           | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Cenoura com brócolos                                                                                                    | 10,6         | 1,4         | 2,7          | 73,3        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Coxa de frango assada com Massa Fusilli <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e pepino                                   | 22,9         | 15,8        | 21,8         | 325,7       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                          | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                           | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Alho francês com curgete                                                                                                | 11,3         | 1,3         | 2,5          | 74,5        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Filetes de pescada c/ tomate no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida e mistura de feijão verde e cenoura cozidos | 22,0         | 6,7         | 21,5         | 243,0       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                          | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém 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.**

**30 de Maio a 3 de Junho de 2022**

|                 |                  |                                                                                                                          | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Curgete com macedónia                                                                                                    | 7,5          | 1,6         | 3,2          | 67,5        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Almôndegas de vaca estufadas <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> ,<br>salada de alface e tomate | 25,7         | 10,0        | 26,9         | 310,4       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de ervilhas e cenoura                                                                                              | 12,7         | 1,3         | 3,5          | 88,2        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Empadão de atum (com arroz) <sup>(4)</sup> , salada de cenoura e alface                                                  | 36,1         | 14,5        | 27,6         | 392,3       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Sopa de couve-flor com cenoura                                                                                           | 11,9         | 1,3         | 2,5          | 76,5        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Hambúrguer de vaca no pão <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batatas fritas                                           | 48,5         | 19,8        | 24,0         | 475,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Gelado <sup>(7)</sup>                                                                                                    | 15,2         | 7,6         | 2,5          | 139,5       |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Grão-de-bico com espinafres                                                                                              | 14,9         | 1,9         | 4,1          | 102,9       |
|                 | <b>PRATO</b>     | Pescada gratinada <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida, salada de cenoura e tomate                                    | 17,1         | 6,3         | 18,3         | 205,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup> ou fruta                                                                                 | 7,4          | 1,7         | 2,1          | 53,7        |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de alface com nabo                                                                                                 | 10,8         | 1,3         | 1,8          | 68,8        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Massa de peru e frango <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e cebola                                                     | 23,3         | 6,9         | 27,0         | 281,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |

Dia Mundial da  
Grãncã 

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã, Melão, Melancia, Ameixa, Nectarina*

**Alergénios:** (1)Cereais que contém 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

**6 a 10 de Junho de 2022**

|                 |                  |                                                                                                           | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                             | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Alho francês com feijão verde <sup>(9)</sup>                                                              | 13,0         | 1,3         | 3,2          | 86,1        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de pepino e cenoura                 | 15,3         | 18,7        | 22,0         | 321,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                            | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                             | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Curgete com alface                                                                                        | 4,9          | 1,4         | 1,9          | 46,0        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Arroz à Valenciana <sup>(1)(2)(3)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> , feijão verde cozido                        | 42,1         | 13,9        | 29,1         | 421,5       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                            | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                             | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Feijão branco com nabiças                                                                                 | 15,1         | 1,5         | 4,7          | 105,7       |
|                 | <b>PRATO</b>     | Rancho (carne de porco, de vaca e de frango, grão, macarronete, couve e cenoura) <sup>(1)(3)</sup>        | 29,4         | 17,4        | 28,3         | 400,3       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                            | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                             | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Abóbora com brócolos                                                                                      | 10,6         | 1,4         | 2,3          | 71,2        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Tintureira no forno c/ ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> com Arroz branco, salada de alface e tomate | 34,2         | 5,6         | 25,4         | 293,7       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                            | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | <b>Dia de Portugal</b>                                                                                    |              |             |              |             |
|                 | <b>SOPA</b>      |                                                                                                           |              |             |              |             |
|                 | <b>PRATO</b>     |                                                                                                           |              |             |              |             |
|                 | <b>SOBREMESA</b> |                                                                                                           |              |             |              |             |

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã, Melão, Melancia, Ameixa, Nectarina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

# EMENTA

## 21/1º CEB



13 a 17 de Junho de 2022

|                 |                  |                                                                                                                              | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de abóbora com ervilha                                                                                                 | 13,6         | 1,4         | 2,9          | 88,1        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Massa com ovo mexido, fiambre, cogumelos, ervilhas, cenoura e milho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , salada de cenoura e tomate | 39,6         | 14,7        | 15,7         | 363,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                               | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Feijão-verde com cenoura                                                                                                     | 14,3         | 1,3         | 2,7          | 89,0        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Filetes de pescada c/ tomate no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de feijão verde e cenoura                                | 29,1         | 6,8         | 21,3         | 270,5       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Gelatina de morango <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> ou fruta                                                                  | 15,0         | 0,0         | 0,0          | 60,0        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Sopa de couve-flor com cenoura                                                                                               | 11,9         | 1,3         | 2,5          | 76,5        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Arroz de aves (peru e frango), Salada de alface e pepino                                                                     | 32,1         | 18,2        | 22,6         | 385,0       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                               | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | <b>Dia de Corpo de Deus</b>                                                                                                  |              |             |              |             |
|                 | <b>SOPA</b>      |                                                                                                                              |              |             |              |             |
|                 | <b>PRATO</b>     |                                                                                                                              |              |             |              |             |
|                 | <b>SOBREMESA</b> |                                                                                                                              |              |             |              |             |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Feijão vermelho com couve portuguesa                                                                                         | 15,9         | 1,5         | 4,7          | 108,2       |
|                 | <b>PRATO</b>     | Massada de peixe (tintureira e tamboril) com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , brocolos cozidos                            | 23,3         | 6,0         | 15,9         | 216,6       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                                               | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã, Melão, Melancia, Ameixa, Nectarina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

20 a 24 de Junho de 2022

|                 |                  |                                                                                                          | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Sopa de abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>                                                            | 5,6          | 1,7         | 2,7          | 55,6        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Rissoles de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de ervilhas , cenoura cozida | 88,4         | 24,0        | 12,5         | 633,0       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Alho francês com feijão-verde                                                                            | 12,4         | 1,3         | 2,9          | 82,9        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Coxa de frango assada com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de pepino e cenoura                      | 25,7         | 16,0        | 23,9         | 351,9       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de ervilhas e cenoura                                                                              | 12,7         | 1,3         | 3,5          | 88,2        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Arroz de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , feijão verde cozido                                               | 34,6         | 6,2         | 18,2         | 272,8       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Sopa de curgete com alface                                                                               | 5,5          | 1,4         | 2,2          | 49,2        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Jardineira de aves (peru e frango), salada de alface e cenoura                                           | 23,3         | 6,9         | 27,0         | 281,1       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                            | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Grão-de-bico com couve-lombarda                                                                          | 13,4         | 1,4         | 3,0          | 85,4        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Arroz de cenoura, salada de tomate                            | 27,7         | 5,4         | 19,4         | 242,4       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                           | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã, Melão, Melancia, Ameixa, Nectarina

**Alergénios:** (1)Cereais que contém 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

# EMENTA II/1º CEB



27 de Junho a 1 de Julho de 2022

|                 |                  |                                                                                                 | <i>Glic.</i> | <i>Lip.</i> | <i>Prot.</i> | <i>Kcal</i> |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de cenoura com couve branca                                                               | 14,1         | 1,4         | 3,4          | 94,4        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Salada de alface e cenoura | 24,4         | 14,7        | 25,0         | 339,6       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                  | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>3ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                       | 10,2         | 1,4         | 3,1          | 71,7        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Arroz de pescada com miolo de camarão <sup>(2)(4)(12)(14)</sup> , salada de tomate e pepino     | 35,3         | 6,1         | 16,4         | 269,2       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                  | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>4ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Sopa de feijão vermelho com feijão verde                                                        | 15,7         | 1,3         | 4,4          | 104,0       |
|                 | <b>PRATO</b>     | Strogonoff de porco <sup>(7)(12)</sup> com Massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e brocolos cozidos   | 31,3         | 13,8        | 27,0         | 366,6       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                                                                  | 7,8          | 0,3         | 0,4          | 37,7        |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2         | 0,6         | 4,1          | 122,6       |
|                 | <b>SOPA</b>      | Creme de couve-flor com cenoura e nabo                                                          | 10,6         | 1,4         | 3,4          | 73,7        |
|                 | <b>PRATO</b>     | Empadão de atum (com arroz) <sup>(4)</sup> , salada de alface e tomate                          | 36,1         | 14,5        | 27,6         | 392,3       |
|                 | <b>SOBREMESA</b> | Bolo de mármore <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)</sup>                                                   | 46,6         | 5,6         | 4,6          | 256,2       |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>PÃO</b>       |                                                                                                 |              |             |              |             |
|                 | <b>SOPA</b>      |                                                                                                 |              |             |              |             |
|                 | <b>PRATO</b>     |                                                                                                 |              |             |              |             |
|                 | <b>SOBREMESA</b> |                                                                                                 |              |             |              |             |

*PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã, Melão, Melancia, Ameixa, Nectarina*

**Alergénios:** (1)Cereais que contém 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.