



30 a 31 de março

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Pescada estufada (cebola, tomate) com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento
3,4,12

Sobremesa: Fruta – maçã

Lanche da Manhã: Bolacha maria e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura (cenoura, batata, abóbora, cebola, alho)

Prato: Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada, cenoura, tomate, esparguete) com salada de alface, pepino e tomate^{1,3 12}

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

Lanche da Manhã: Pão com manteiga e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ marmelada e iogurte

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	342	38	15	9	2	1,5	Segunda	381	45	17	10	2	1,7
Terça	412	55,78	22,015	8,665	1	2,34	Terça	463	63,78	25,015	8,665	1	2,74
Quarta							Quarta						
Quinta							Quinta						
Sexta							Sexta						

Informação de alergénicos: 1-Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2-Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3-Ovos, produtos à base de ovos; 4-Peixeis e produtos à base de peixe; 5-Amendois e produtos à base de amendoins; 6-Soja e produtos à base de soja; 7-Leite e produtos com lactose; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.