



19 a 20 de fevereiro

## SEGUNDA-FEIRA

## TERÇA-FEIRA

## QUARTA-FEIRA

## QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve-flor (Batata, cenoura, couve flor, alho, cebola)

**Prato:** Arroz à valenciana (porco, lulas, salsichas, pimento, arroz, cenoura, ervilhas) e salada de milho, cebola e couve-roxa <sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – laranja

**Lanche da Manhã:** Pão com queijo de barrar e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com fiambre e iogurte

## SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

**Prato:** Salada de massa com salmão e atum (massa espiral, salmão, atum, cenoura, feijão verde e milho) com alface e cenoura <sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda							Segunda						
Terça							Terça						
Quarta							Quarta						
Quinta	376	29	20	14	5,2	1,7	Quinta	443	33	25	18	3,2	1,9
Sexta	355	44,78	22,015	9,665	1	2,84	Sexta	422	52,78	27,015	10,665	1	3,24

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-Peixes 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.