

SEMANA 3 – 26 a 30 de maio

		Valor Energético (Kcal)	Total KCal
2ª Feira			
Sopa	Lentilhas com nabiças	63	346
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6}	200	
Comp. Hortícola	Alface , couve roxa e cenoura	25	
Sobremesa	Fruta da época	58	
3ª Feira			
Sopa	Creme Legumes	36	352
Prato	Massada de Perca com cenoura e feijão verde ^{1,3,4}	114	
Comp. Hortícola	Nabo, cenoura e tomate	23	
Sobremesa	Fruta da época /arroz doce ^{1,3,7,8,12}	179	
4ª Feira			
Sopa	Horta	83	305
Prato	Carne de porco fatiada com arroz de legumes	124	
Comp. Hortícola	Couve roxa, milho e cenoura	54	
Sobremesa	Fruta da época	44	
5ª Feira			
Feriado Municipal			
6ª Feira			
Sopa	Juliana	36	279
Prato	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e milho	164	
Comp. Hortícola	Ratatouille (nabo, cenoura, milho, talo de brócolos, macedónia saltaeados)	35	
Sobremesa	Fruta da época	44	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – cereais que contém glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovos; 4 – Peixes; 5 – Amendoins; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sementes de sésamo; 12 – dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – tremoço; 14 – molusco. Se é alérgico a algum alimento por favor contacte um colaborador, ou a Unidade de Educação e Ação Social do Município. A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



29 de maio



**DIA
DA
ESPIGA**