

SEMANA 2 – 19 a 23 de maio de 2025

		Valor Energético (Kcal)/100gr	Total Kcal/100g
<b>2ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Saloia	83	360
<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada com arroz de lombardo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13 e 14</sup>	196	
<b>Comp. Hortícola</b>	Beterraba, cenoura e tomate	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	58	
<b>3ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Feijão Verde	37	238
<b>Prato</b>	Jardineira de Vitela (vitela, batata, feijão-verde, cenoura, chouriço, cebola, alho e azeite) <sup>1,3,6,7,12</sup>	124	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, cenoura e pepino	21	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56	
<b>4ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com espinafres	38	377
<b>Prato</b>	Salmão no forno com batata, cenoura e feijão verde <sup>4</sup>	145	
<b>Comp. Hortícola</b>	Couve roxa, beterraba e tomate	24	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	170	
<b>5ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com courgette	34	293
<b>Prato</b>	Rancho (porco, frango, grão, massa e couve lombardo) <sup>1,3</sup>	173	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, couve roxa e milho	56	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	30	
<b>6ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Espinafres com grão	83	340
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	187	
<b>Comp. Hortícola</b>	Cenoura, pepino e tomate	23	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	47	

**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 – tremço; 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.

**Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, tabela da composição de alimento (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.**

