

EMENTA - ESCOLA EB2,3 D.MARTIM FERNANDES



Gratuito
VCE - Ins. Educativa
15/10/23

Semana 02 a 06 de outubro 2023		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 02 outubro	Creme de couve-flor	133,8	7	1,6	19,9
	Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	360	15	21	27
	Arroz de feijão	209,1	3,1	7,2	32,2
	Salada de tomate, couve roxa e pimento	40,1	2,3	0,2	5,6
	Salada de tomate, couve roxa e pimento	78	1	1	16
	Fruta da época				
Terça 03 outubro	Caldo-verde ¹²	155,1	7,1	6,1	15,5
	Esparguete à bolonhesa ¹	544,7	19,7	26,8	52,8
	Salada de alface, pepino e cenoura ralada	40,2	2,5	0,5	1,7
	Salada de alface, pepino e cenoura ralada	78	1	1	16
	Fruta da época				
Quarta 04 outubro	Sopa de nabiça	134	5,2	1,7	20,2
	Salada russa de atum c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4}	527,5	52,6	24,5	22,7
	Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	Salada de alface, rúcula e coentros	78	1	1	16
	Fruta da época				
Quinta 05 outubro	-----				
Sexta 06 outubro	Creme de curgete	123,8	5,5	1,5	19,1
	Frango de cebolada ¹²	359,1	50,8	15,1	4,2
	Arroz de cenoura	220,7	3,2	7,2	34,5
	Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada	65,3	2	0,2	7,4
	Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada	169,5	4,7	4,5	27,5
	Fruta da época				

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.