
























ESCOLA EB2,3 D. MARTIM FERNANDES
Semana 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 30 janeiro	 Sopa de juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	 Calamares ^{1,3,7,14}	124,9	2,2	6,1	15,4
	 Arroz de feijão	109,9	2,1	1,9	20,5
	 Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Terça 31 janeiro	 Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	 Bolonha de lentilhas e soja ^{1,6}	285,6	15,1	5	41,2
	 Esparguete ¹	105,7	3	2,2	17,8
	 Salada de alface e couve roxa	29	2,2	0,1	2,9
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Quarta 01 fevereiro	 Canja ¹	124	3,3	8,2	14,8
	 Filete de salmão grelhado ⁴	245,5	15	20,3	0,2
	 Batata cozida	81	2,3	0,0	17,3
	 Cenourinhas e feijão-verde salteados	42,6	1,2	1,9	3,9
	 Gelatina	50,3	1,5	0	11,1
Quinta 02 fevereiro	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	136,4	5,8	1,7	20,2
	 Arroz de pato ^{3,12}	365,5	28,1	15,6	27,7
	 Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8
Sexta 03 fevereiro	 Creme de alho francês	96,4	3,8	1,4	14,7
	 Caldeirada de raia ⁴	182,3	17,8	4,5	16,5
	 Salada de alface e coentros	9,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	39	0,5	0,5	8

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.