



# EMENTA



*O Lusitano  
→  
13/1/2023*

## 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)
<b>Segunda 30 janeiro</b>	Sopa de juliana	102,4	3,6	1,6	15,8
	Arroz de feijão e legumes	341,2	18,5	5,4	48,5
	Salada de tomate e pepino	14,6	0,7	0,3	1,6
	Fruta da época	39	0,5	0,5	8
<b>Terça 31 janeiro</b>	Sopa de alface	89	3,6	1,4	13,5
	Bolonesa de lentilhas e soja <sup>1,6</sup>	285,6	15,1	5	41,2
	Salada de alface e couve roxa	29	2,2	0,1	2,9
	Fruta da época	39	0,5	0,5	8
<b>Quarta 01 fevereiro</b>	Crema de abóbora	82,2	2,5	1,3	13,4
	Salada russa vegetariana	244	14,3	5,3	28
	Cenourinhas e feijão-verde salteados	42,6	1,2	1,9	3,9
	Gelatina	50,3	1,5	0	11,1
<b>Quinta 02 fevereiro</b>	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	136,4	5,8	1,7	20,2
	Beringela recheada c/ lentilhas	248,7	19,6	4	29,2
	Arroz	137,2	2,3	1,9	27,3
	Salada de cenoura ralada e beterraba	37,3	1,3	0	5,6
	Fruta da época	39	0,5	0,5	8
<b>Sexta 03 fevereiro</b>	Crema de alho francês	96,4	3,8	1,4	14,7
	Legumes assados c/ soja <sup>6</sup>	364,1	23,8	15,6	27,4
	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.