

Enxofre  
vice-residente CAP  
15/10/23

# EMENTA – ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALBUFEIRA



Semana 02 a 06 de outubro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
<b>Segunda 02 outubro</b>	Creme de couve-flor	133,8	7	1,6	19,9
	Tesourinhos de peixe no forno <sup>1,3,4,7</sup>	360	15	21	27
	Arroz de feijão	261,8	3,8	9,3	40
	Salada de tomate, couve roxa e pimento	42,8	2,3	0,2	5,6
	Fruta da época	78	1	1	16
<b>Terça 03 outubro</b>	Caldo-verde <sup>12</sup>	155,1	7,1	6,1	15,5
	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	622,5	22	30,4	61,4
	Salada de alface, pepino e cenoura ralada	41,5	2,5	0,5	1,7
	Fruta da época	78	1	1	16
<b>Quarta 04 outubro</b>	Sopa de nabiça	134	5,2	1,7	20,2
	Salada russa de atum c/ ovo, batata, cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>	636,1	60,9	31	26,6
	Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	Fruta da época	78	1	1	16
<b>Quinta 05 outubro</b>	-----				
<b>Sexta 06 outubro</b>	Creme de curgete	123,8	5,5	1,5	19,1
	Frango de cebolada <sup>12</sup>	393,9	53,9	17,6	4,2
	Arroz de cenoura	273,4	3,9	9,2	42,3
	Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada	65,3	2	0,2	7,4
	Fruta da época	169,5	4,7	4,5	27,5

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.