



EMENTA – ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALBUFEIRA



Sua
Vice-Presidente
15/10/23

Semana 02 a 06 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
	Arroz de feijão e ervilhas	585,2	31,5	19,2	64
	Salada de tomate, couve roxa e pimento	42,8	2,3	0,2	5,6
	Fruta da época	78	1	1	16
Terça 03 outubro	Caldo-verde	155,1	7,1	6,1	15,5
	Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,6}	574,9	26,9	18,8	54,2
	Salada de alface, pepino e cenoura ralada	41,5	2,5	0,5	1,7
	Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 04 outubro	Sopa de nabiça	134	5,2	1,7	20,2
	Salada russa vegetariana	435,1	25,8	11,5	46,4
	Salada de alface, rúcula e coentros	17,3	1,8	0,2	0,8
	Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 05 outubro	-----				
Sexta 06 outubro	Creme de curgete	123,8	5,5	1,5	19,1
	Tofu de cebolada ⁶	289,4	19	20,6	5,8
	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: 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.