



Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 838N

EMENTA ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALBUFEIRA



*O Fuso 2023
26/5/23*

emana 12 a 16 de junho de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 12 junho	Sopa de alho-francês	126,6	5,3	1,6	19,4
	Arroz de feijão e ervilhas	500,9	28,7	17,1	51,9
	Salada de alface, cenoura e couve roxa	59	4	0,2	7
	Fruta de época	78	1	1	16
Terça 13 junho	Sopa de grão c/espinafres	170,6	6,8	2,9	24,7
	Bolonhesa de lentilhas ¹	430,9	21,6	8,8	60,7
	Salada de alface, tomate e pepino	40,3	9,3	0,7	3,7
	Maçã assada	120	0,5	0,8	25,1
Quarta 14 junho	Sopa de feijão-verde	119	4,4	1,5	18,8
	Saladinha russa vegetariana c/ legumes	357,7	20,1	8,9	39,8
	Salada de cenoura, beterraba e salsa	51,8	1,9	0	7,9
	Fruta da época	90	1,5	2,5	14
Quinta 15 junho	-----				
Sexta 16 junho	-----				

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.