

Plano de Ementa

EB LOMBOS + EB ALTO DA PEÇA

Semana de 04 a 08 de julho de 2022

| | | |
|----------|--------------------|--|
| 2ª feira | Prato | Macarronada de carne |
| | Vegetariana | Macarronada de legumes |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 04/jul | | |
| 3ª feira | Prato | Saladinha de atum com Batata de Macedónia |
| | Vegetariana | Saladinha de seitan com Batata de Macedónia |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 05/jul | | |
| 4ª feira | Prato | <i>Strogonoff</i> de peru com massinhas |
| | Vegetariana | <i>Strogonoff</i> de tofu com massinhas |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 06/jul | | |
| 5ª feira | Prato | Douradinhos de pescada com arroz de legumes |
| | Vegetariana | Soja estufada com arroz branco |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 07/jul | | |
| 6ª feira | Prato | Perna de frango com Batata frita pala pala |
| | Vegetariana | <i>Wraps</i> de legumes com Batata frita pala pala |
| 08/jul | Lanche | Sumo + Pão com queijo fatiado |

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIO

Plano de Ementa

EB LOMBOS + EB ALTO DA PEÇA

Semana de 11 a 15 de julho de 2022

| | | |
|--------------------|--------------------|--|
| 2ª feira 11/jul | Prato | Nuggets de frango com Arroz de ervilhas |
| | Vegetariana | Nuggets de legumes com Arroz de ervilhas |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 3ª feira 12/jul | Prato | Peixe assado com Batata assada e Macedónia |
| | Vegetariana | Salteado de Seitan com Batata assada e Macedónia |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 4ª feira 13/jul | Prato | Arroz de aves no forno |
| | Vegetariana | Arroz de lentilhas com tofu |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 5ª feira 14/jul | Prato | Bolonhesa de atum |
| | Vegetariana | Bolonhesa de soja |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 6ª feira 15/jul | Prato | Tirinhas de peru salteadas com Arroz de legumes |
| | Vegetariana | Tofu salteado com Arroz de legumes |
| | Sobremesa | Fruta da época |

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIC