

De 2 a 6 de outubro



Agrupamento de Escolas  
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Caldo verde	Creme de cenoura	Sopa de espinafres		Sopa de belfroegas
<b>Alergénios*</b>					
Prato	Bifes de peru grelhado com arroz de cenoura	Caldeirada de chocos	Salada de massa com frango, delicias do mar e vegetais*	Feriado	Calamares no forno com arroz de ervilhas
<b>Alergénios*</b>		*chocos	*delicias mar, massa (glúten), queijo (lactose), ovo		*lula, farinha de trigo (glúten)
Salada de vegetais	Couve roxa, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino	*cenoura, tomate, milho, alface e cebola		Tomate, pepino, pimento e cebola
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura		Pão de mistura
<b>Energia</b>	789.0Kcal	765.0Kcal	777.0Kcal		795.8Kcal
<b>Lípidos - Saturados</b>	19.5g - 6.7g	17.4g - 5.2g	18.0g - 5.6g		22.1g - 10.7g
<b>Hid. Carb. - Açúcares</b>	120.1g - 24.9g	116.7g - 25.5g	124.2g - 26.9g		124.7g - 22.2g
<b>Proteínas</b>	30.6g	30.1g	28.6g		23.7g
<b>Sal</b>	2.0g	2.0g	1.9g		2.4g

\*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.