

De 19 a 23 de novembro



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Aveludado de couve-flor	Nabiça	Creme de cenoura	Espinafres	Creme de legumes e feijão manteiga
Alergénios*					
Prato	Massa à casa	Almôndegas com esparguete	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Frango assado no forno com batata corada	Massinha de peixe com camarão
Alergénios*	*delícias mar, salsichas, massa (glúten), queijo e natas	*massa (glúten)	*pescada, farinha de trigo (glúten)		*cação, tamboril, camarão, massa (glúten)
Salada de vegetais	Alface, couve roxa e cenoura	Alface, rúcula e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, rúcula e cenoura	Alface, tomate e pimento
Sobremesa	Fruta da época	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	Pão de mistura
Energia	777.0Kcal	767.7Kcal	792.4Kcal	785.9Kcal	768.1Kcal
Lípidos - Saturados	18.0g - 5.6g	19.3g - 6.4g	23.1g - 6.5g	20.3g - 6.0g	17.1g - 5.1g
Hid. Carb. - Açúcares	124.2g - 26.9g	117.2g - 26.2g	122.9g - 24.7g	122.9g - 24.7g	117.8g - 24.9g
Proteínas	28.6g	27.9g	26.0g	28.3g	33.1g
Sal	1.9g	2.0g	1.9g	1.7g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações