De 20 a 24 de maio	Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de cenoura	Alho francês com courgette	Grelos	Creme de brócolos com feijão branco	Nabiça
Alergénios*					
Prato	Arroz de bacalhau	Costoletas de porco no forno c/ massa fusili	Salada de feijão frade c/atum e ovo	Frango de fricassé c/batata corada	Arroz de polvo
Alergénios*	*bacalhau	*massa (glúten)	*atum, ovo		*polvo
Salada de vegetais	Alface, couve roxa e cenoura	Alface, pepino e tomate	Cenoura, couve roxa e tomate	Alface, cenoura e pepino	Alface (frisada e roxa) e milho
Sobremesa	Fruta em calda/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	776.7Kcal	767.7Kcal	780.7Kcal	785.9Kcal	798.4Kcal
Lípidos - Saturados	16.8g - 4.9g	19.3g - 6.4g	17.1g - 2.5g	20.3g - 6.0g	23.8g - 12.9g
Hid. Carb. - Açucares	125.7g - 22.5g	117.2g - 26.2g	128.7g - 28.2g	122.9g - 24.7g	116.7g - 26.8g
Proteínas	33.4g	27.9g	28.0g	28.3g	28.5g
Sal	1.7	2.0g	1.8g	1.7g	1.9g

*O pão de mistura servido na refeição contém glúten.

** Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações*