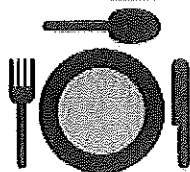


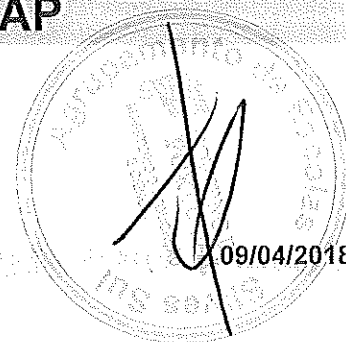
\* Sujeita a alterações de acordo com as condições técnicas da cozinha

## Ementa Refeitório Refeitório AP



Almoço

Almoço



### Segunda-feira

09/04/2018

Sopa: SOPA DE COUVE FLÔR  
Prato 1: PERNA DE PERÚ NO FORNO C/ BATATA ASSADA  
Prato 2: SALADA ALFACE, TOMATE E CEBOLA  
Outros:  
Sobremesa: LARANJA, MAÇÃ E PERA

### Terça-feira

10/04/2018

Sopa: FEIJÃO-ENCARNADO C/ COUVE  
Prato 1: MEDALHÕES DE PESCADA C/ BATATA E FEIJÃO VERDE  
Outros:  
Sobremesa: ANANÁS, BANANA E KIWI

### Quarta-feira

11/04/2018

Sopa: CREME DE CENOURA  
Prato 1: ROLO CARNE MISTO (PORCO/VACA) C/ ESPARGUETE  
Prato 2: SALADA CENOURA , CEBOLA -ROXA E ALFACE  
Outros:  
Sobremesa: LARANJA, MAÇÃ E PERA

### Quinta-feira

12/04/2018

Sopa: SOPA DE LENTILHAS  
Prato 1: ARROZ DE ATUM  
Prato 2: SALADA ALFACE, TOMATE E CEBOLA  
Outros:  
Sobremesa: BANANA , CLEMENTINA E MAÇÃ

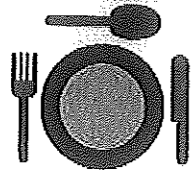
### Sexta-feira

13/04/2018

Sopa: SOPA DE GRÃO C/ FEIJÃO VERDE  
Prato 1: FRANGO ASSADO NO FORNO,ARROZ DE CENOURA  
Prato 2: SALADA DE ALFACE / TOMATE E CEBOLA  
Outros:  
Sobremesa: KIWI, LARANJA E MAÇÃ

\* Sujeita a alterações de acordo com as condições técnicas da cozinha

## Ementa Refeitório Refeitório AP



Almoço  
Almoço

**Segunda-feira** 16/04/2018

Sopa: CREME DE ABÓBORA  
Prato 1: ALMÔNDegas DE VITELA ESTUFADAS C/ ESPARGUETE  
Outros: ALFACE, AGRIÃO E PEPINO  
Sobremesa: CLEMENTINA, KIWI E PERA

**Terça-feira** 17/04/2018

Sopa: SOPA DE AGRIÃO  
Prato 1: CALDEIRADA DE PEIXES  
Outros: SALADA DE TOMATE, ALFACE E CENOURA RALADA  
Sobremesa: BANANA, MAÇÃ E PERA

**Quarta-feira** 18/04/2018

Sopa: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS  
Prato 1: FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ BRANCO  
Outros: ALFACE, CENOURA, AGRIÃO E MILHO  
Sobremesa: MAÇÃ, LARANJA E PERA

**Quinta-feira** 19/04/2018

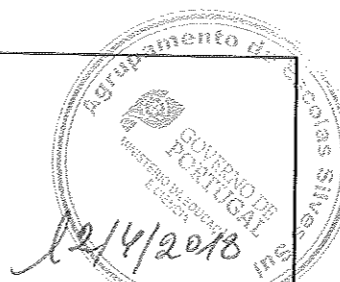
Sopa: SOPA DE ESPINAFRES  
Prato 1: BACALHAU COM NATAS  
Outros: SALADA DE TOMATE, ALFACE E CENOURA RALADA  
Sobremesa: BANANA, KIWI E MAÇÃ

**Sexta-feira** 20/04/2018

Sopa: SOPA DE BELDROEGAS  
Prato 1: COZIDO DE GRÃO C/ MASSA E CARNE DE PORCO  
Outros: ALFACE, BETERRABA E RÚCULA  
Sobremesa: CLEMENTINAS, MAÇÃ E PERA



Ementa VEGAN deste Agrupamento  
Data 16 a 20/abril



Almoço	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de batata doce e cenoura com espinafres	Caldo verde	Sopa de feijão manteiga e nabiças	Sopa de feijão verde
Alergénios*					
Prato	Arroz integral com feijão branco e brócolos	Cuscuz com grão e vegetais	Legumes salteados com arroz de feijão	Bolonhesa de soja com esparguete	Pizza de vegetais com feijão preto
Alergénios*		cuscuz (glúten)		massa (glúten), soja	farinha (glúten)
Salada de vegetais	Alface, beterraba e rúcula	Alface, tomate e cenoura ralada	Salada montanheira	Alface, agrião e pepino	Alface, cenoura, agrião e milho cozido
Alergénios*					
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época/ arroz doce com banana	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Alergénios*					
Pão	Pão de trigo tipo caseiro/trigo integral	Pão de trigo tipo caseiro/trigo integral	Pão de trigo tipo caseiro/trigo integral	Pão de trigo tipo caseiro/trigo integral	Pão de trigo tipo caseiro/trigo integral
Alergénios*	glúten	glúten	glúten	glúten	glúten
Energia	766,1Kcal	779,5Kcal	755,1Kcal	775,7Kcal	777,5kcal
Lípidos - Saturados	15,7g - 2,2g	16,7g - 2,0g	16,0g - 2,6g	19,0g - 2,9g	16,2g - 2,2g
Hid. Carb. - Açúcares	129,2g - 24,4g	137,2g - 28,6g	125,5g - 27,9g	128,6g - 26,7g	132,3g - 27,6g
Proteínas	17,5g	15,4g	17,2g	20,0g	18,5g
Sal	2,6g	2,8g	2,4g	2,4g	2,5g