

# Ementas Saudáveis



## ALMOÇO



### Primavera/ Verão

**Sopa:** Tomate c/ coentros

**Prato principal:** Frango c/ alecrim e laranja; Arroz primavera e Legumes com iogurte

**Sobremesa:** Tarte de uva



### Outono / Inverno

**Sopa:** Creme de abóbora c/ nabiça e amêndoa torrada

**Prato principal:** Coelho com couve e massa tricolor

**Sobremesa:** Pudim de pão



## Primavera/ Verão

Kcal - 1850Kcal

Proteínas -54g

Gorduras -95g

Hidratos de carbono -202g

Custo/pessoa= 2,73€

## Outono / Inverno

Kcal - 1780Kcal

Proteínas -94g

Gorduras -73g

Hidratos de carbono -121g

Custo/pessoa= 2,73€



GLÚTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOINS



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CASCA



AIPO



MOSTARDA



GRÃOS DE SÊSAMO



DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS



MOLUSCOS



TREMOÇOS