



## EMENTA

### 1º CICLO

### Lanche da Manhã

#### Segunda

|                                                                                      | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche da Manhã Leite e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 516     | 123       | 4,5      | 2,4         | 15,6   | 4,1        | 4,4       | 0,5     |

#### Terça

|                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche da Manhã Leite e bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 382     | 90        | 2,5      | 1,4         | 13,1   | 5,7        | 3,9       | 0,2     |

#### Quarta

|                                                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche da Manhã Fruta e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 786     | 187       | 4,1      | 2,4         | 27,6   | 4,6        | 8,3       | 0,9     |

#### Quinta

|                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche da Manhã Leite e cereais <sup>1,7,8</sup> | 1591    | 375       | 1,1      | 0,5         | 83,3   | 7,1        | 6,0       | 1,8     |

#### Sexta

|                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Lanche da Manhã Leite e bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 382     | 90        | 2,5      | 1,4         | 13,1   | 5,7        | 3,9       | 0,2     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 07 a 11 Setembro

#### Segunda

|             |                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa brócolos                                                | 121     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,2    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup> | 579     | 139       | 6,0      | 2,3         | 13,8   | 1,8        | 6,6       | 0,5     |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos                | 879     | 210       | 3,5      | 0,4         | 34,1   | 1,1        | 9,7       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                               | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa legumes                                 | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,5    | 1,3        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Massinha de atum com alface <sup>1,3,4</sup> | 739     | 176       | 8,6      | 1,2         | 11,6   | 0,5        | 12,6      | 1,0     |
| Vegetariana | Tarte de legumes <sup>1,3,6,7</sup>          | 413     | 147       | 10,7     | 4,0         | 6,3    | 0,8        | 5,4       | 0,3     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>             | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quarta

|             |                                                       | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa espinafres c/ grão                               | 167     | 40        | 0,8      | 0,1         | 5,8    | 1,1        | 1,7       | 0,2     |
| Prato       | Jardineira de carne de porco com arroz e macedónia    | 690     | 165       | 7,7      | 2,3         | 13,1   | 1,2        | 9,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 960     | 227       | 3,7      | 0,5         | 29,5   | 0,3        | 17,9      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                        | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quinta

|             |                                                                           | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 127     | 30        | 0,6      | 0,1         | 4,1    | 0,3        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Filetes pescada no forno com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup> | 364     | 87        | 2,5      | 0,4         | 7,5    | 0,8        | 7,9       | 0,2     |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>        | 668     | 158       | 3,3      | 0,5         | 22,5   | 1,7        | 8,3       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                            | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                               | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                             | 307     | 73        | 1,3      | 0,2         | 9,8    | 0,0        | 5,0       | 0,1     |
| Prato       | Perna de frango assada com esparguete e tomate <sup>1,3</sup> | 565     | 134       | 5,3      | 0,9         | 9,0    | 0,7        | 12,3      | 0,3     |
| Vegetariana | Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>        | 424     | 100       | 3,3      | 0,5         | 13,0   | 0,7        | 3,5       | 0,4     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 14 a 18 Setembro

#### Segunda

|             |                                                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de acelgas                                                                    | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 672     | 160       | 4,9      | 0,7         | 22,8   | 2,0        | 5,1       | 0,4     |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados                                            | 450     | 107       | 2,5      | 0,4         | 17,1   | 1,6        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                     | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                        | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                | 123     | 29        | 0,5      | 0,1         | 5,2    | 1,3        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3</sup> | 559     | 134       | 7,5      | 2,1         | 6,7    | 1,7        | 9,0       | 0,2     |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com feijão verde <sup>1,3,6</sup>    | 821     | 195       | 4,0      | 0,5         | 20,0   | 1,1        | 18,3      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                         | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa primavera                                                   | 126     | 30        | 0,5      | 0,1         | 5,1    | 1,1        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Filetes de fogaño assado com batata cozida e tomate <sup>4</sup> | 349     | 83        | 2,2      | 0,3         | 7,6    | 0,2        | 7,3       | 0,3     |
| Vegetariana | Salada russa com feijão frade                                    | 722     | 171       | 2,8      | 0,5         | 25,7   | 1,2        | 8,6       | 0,1     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quinta

|             |                                                                 | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa feijão verde                                               | 120     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,6        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Pá de porco assada com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>   | 835     | 199       | 10,5     | 3,0         | 13,2   | 1,0        | 12,6      | 0,2     |
| Vegetariana | Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup> | 366     | 87        | 2,6      | 0,4         | 11,3   | 1,6        | 3,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                  | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                               | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa agrião                                                   | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,6    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de peixe (pescada), brócolos <sup>4</sup>               | 533     | 127       | 4,7      | 1,1         | 11,0   | 0,7        | 9,1       | 0,2     |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura <sup>1,6,8,11</sup> | 757     | 179       | 2,9      | 0,4         | 28,8   | 1,3        | 8,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 21 a 25 Setembro

#### Segunda

|             |                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa alho francês                                                          | 116     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,6        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e alface <sup>1,3,6,12</sup> | 705     | 169       | 9,5      | 3,6         | 11,0   | 1,3        | 12,1      | 0,8     |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>    | 670     | 160       | 7,1      | 2,1         | 14,5   | 2,6        | 7,8       | 1,0     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                             | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                     | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 172     | 41        | 0,5      | 0,1         | 7,5    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Pescada à gomes sá com feijão verde <sup>3,4</sup>  | 349     | 83        | 3,1      | 0,6         | 7,5    | 1,3        | 5,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida        | 550     | 131       | 3,0      | 0,4         | 18,8   | 1,4        | 5,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                      | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                        | 307     | 73        | 1,3      | 0,2         | 9,8    | 0,0        | 5,0       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de frango c/ brócolos                              | 636     | 151       | 5,1      | 1,1         | 15,3   | 0,6        | 10,4      | 0,2     |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate <sup>1,5,6,7</sup> | 430     | 98        | 3,3      | 1,0         | 12,6   | 0,8        | 4,8       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                           | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quinta

|             |                                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de cevadinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 119     | 28        | 0,5      | 0,1         | 5,0    | 1,4        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Massinha de atum com alface <sup>1,3,4,6</sup>                           | 933     | 223       | 11,8     | 1,4         | 14,7   | 0,1        | 14,0      | 0,4     |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup> | 373     | 89        | 1,9      | 0,4         | 11,5   | 2,2        | 4,0       | 0,1     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                         | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Sexta

|             |                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Creme de couve flor                              | 123     | 29        | 0,4      | 0,1         | 4,6    | 1,6        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Carne porco estufada c/ arroz e macedónia        | 622     | 148       | 7,0      | 2,0         | 12,1   | 0,9        | 8,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 783     | 185       | 2,9      | 0,4         | 24,3   | 1,1        | 14,3      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

1º CICLO

28 Setembro a 02 de Outubro

|                |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de cenoura                                                                        | 118        | 28           | 0,5         | 0,1            | 4,9       | 1,3           | 0,7          | 0,1        |
| Prato          | Filete de abrótea assado com molho tomate, arroz e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup> | 428        | 102          | 3,2         | 0,6            | 7,4       | 1,0           | 10,0         | 0,5        |
| Vegetariana    | Empadão de legumes                                                                      | 450        | 107          | 2,5         | 0,4            | 17,1      | 1,6           | 3,1          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa feijão com lombardo                                                                | 162        | 38           | 0,5         | 0,1            | 6,2       | 1,4           | 1,7          | 0,1        |
| Prato          | Massinha de Frango e alface <sup>1,3</sup>                                              | 668        | 159          | 5,0         | 0,8            | 14,9      | 0,5           | 12,9         | 0,2        |
| Vegetariana    | Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce <sup>1,3</sup>                 | 867        | 206          | 5,1         | 0,6            | 28,4      | 2,1           | 9,0          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa primavera                                                                          | 126        | 30           | 0,5         | 0,1            | 5,1       | 1,1           | 0,9          | 0,1        |
| Prato          | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate <sup>4</sup>                   | 607        | 144          | 3,0         | 0,4            | 16,2      | 0,5           | 11,5         | 1,5        |
| Vegetariana    | Macedónia de batata e cogumelos                                                         | 294        | 70           | 2,4         | 0,3            | 9,1       | 0,2           | 2,0          | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de acelgas                                                                         | 118        | 28           | 0,5         | 0,1            | 4,7       | 1,3           | 0,9          | 0,1        |
| Prato          | Omelete c/ massa espiral de tomatada e salada de alface <sup>1,3</sup>                  | 499        | 119          | 6,1         | 1,5            | 6,1       | 1,1           | 9,6          | 0,2        |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com massa e couve flor <sup>1,3,6,8,11</sup>                        | 667        | 158          | 3,2         | 0,4            | 22,4      | 2,2           | 8,6          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa espinafres c/ grão                                                                 | 167        | 40           | 0,8         | 0,1            | 5,8       | 1,1           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Filete de fogaño assado com arroz de legumes <sup>4</sup>                               | 484        | 114          | 2,7         | 0,4            | 13,1      | 0,2           | 8,7          | 0,4        |
| Vegetariana    | Arroz de legumes e feijão manteiga                                                      | 1002       | 238          | 3,9         | 0,4            | 39,8      | 0,3           | 10,6         | 0,1        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                        | 232        | 55           | 0,0         | 0,0            | 12,3      | 12,2          | 1,3          | 0,5        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

1º CICLO  
05 a 09 Outubro

### Segunda

|             | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Prato       |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Vegetariana |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sobremesa   |         |           |          |             |        |            |           |         |

Feriado

### Terça

|             | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,9    | 1,3        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | 677     | 161       | 4,4      | 0,7         | 17,2   | 1,4        | 11,4      | 0,6     |
| Vegetariana | 354     | 84        | 3,3      | 0,7         | 8,5    | 1,3        | 4,2       | 0,2     |
| Sobremesa   | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

### Quarta

|             | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | 174     | 41        | 0,5      | 0,1         | 7,0    | 1,3        | 1,7       | 0,1     |
| Prato       | 497     | 118       | 3,3      | 0,6         | 13,3   | 1,7        | 8,0       | 0,2     |
| Vegetariana | 1116    | 265       | 2,8      | 0,2         | 39,1   | 1,0        | 20,1      | 0,1     |
| Sobremesa   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

### Quinta

|             | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | 127     | 30        | 0,6      | 0,1         | 4,1    | 0,3        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | 353     | 84        | 2,5      | 0,4         | 6,7    | 0,4        | 8,0       | 0,2     |
| Vegetariana | 450     | 108       | 5,4      | 1,2         | 5,9    | 0,8        | 7,7       | 0,1     |
| Sobremesa   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

### Sexta

|             | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | 116     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,6        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | 858     | 204       | 9,5      | 2,6         | 15,0   | 0,9        | 14,2      | 0,2     |
| Vegetariana | 1033    | 244       | 3,5      | 0,5         | 30,7   | 1,2        | 21,3      | 0,2     |
| Sobremesa   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 12 a 16 Outubro

#### Segunda

|             |                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa feijão verde                                  | 120     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,6        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de atum com alface e milho doce <sup>4</sup> | 773     | 184       | 8,7      | 1,2         | 13,5   | 0,3        | 12,7      | 1,0     |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados               | 647     | 154       | 2,0      | 0,2         | 26,2   | 0,7        | 7,2       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                     | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa beterraba                                    | 114     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,7    | 1,7        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Macarronada de porco com macedónia <sup>1,3</sup> | 636     | 151       | 7,3      | 2,1         | 11,1   | 1,2        | 9,2       | 0,2     |
| Vegetariana | Macarronada de legumes <sup>1,3</sup>             | 388     | 92        | 2,3      | 0,4         | 13,2   | 1,8        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                        | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa juliana                                           | 116     | 28        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,5        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Filete de abrótea assado com salada russa <sup>4</sup> | 345     | 82        | 2,0      | 0,3         | 7,7    | 0,2        | 7,7       | 0,1     |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ cuscus <sup>1</sup>       | 916     | 217       | 3,0      | 0,6         | 31,6   | 2,6        | 10,9      | 0,2     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quinta

|             |                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa agrião                                                      | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,6    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Frango assado com massa cotovelos e salada tomate <sup>1,3</sup> | 665     | 158       | 4,9      | 0,8         | 15,1   | 0,3        | 12,5      | 0,2     |
| Vegetariana | Beringela recheada c/ arroz                                      | 461     | 109       | 2,1      | 0,3         | 19,4   | 2,1        | 2,2       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                           | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa couve flor                                           | 123     | 29        | 0,4      | 0,1         | 4,6    | 1,6        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Omelete com arroz cenoura e salada de pepino <sup>3</sup> | 561     | 134       | 5,5      | 1,1         | 13,7   | 1,1        | 6,5       | 0,2     |
| Vegetariana | Tortilha de legumes <sup>3</sup>                          | 354     | 84        | 3,3      | 0,7         | 8,5    | 1,3        | 4,2       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                            | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### 1º CICLO

### 19 a 23 Outubro

#### Segunda

|             |                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa brócolos                                                | 121     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,2    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup> | 579     | 139       | 6,0      | 2,3         | 13,8   | 1,8        | 6,6       | 0,5     |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos                | 879     | 210       | 3,5      | 0,4         | 34,1   | 1,1        | 9,7       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                               | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa legumes                                 | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,5    | 1,3        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Massinha de atum com alface <sup>1,3,4</sup> | 739     | 176       | 8,6      | 1,2         | 11,6   | 0,5        | 12,6      | 1,0     |
| Vegetariana | Tarte de legumes <sup>1,3,6,7</sup>          | 413     | 147       | 10,7     | 4,0         | 6,3    | 0,8        | 5,4       | 0,3     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>             | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quarta

|             |                                                       | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa espinafres c/ grão                               | 167     | 40        | 0,8      | 0,1         | 5,8    | 1,1        | 1,7       | 0,2     |
| Prato       | Jardineira de carne de porco com arroz e macedónia    | 690     | 165       | 7,7      | 2,3         | 13,1   | 1,2        | 9,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 960     | 227       | 3,7      | 0,5         | 29,5   | 0,3        | 17,9      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                        | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quinta

|             |                                                                           | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 127     | 30        | 0,6      | 0,1         | 4,1    | 0,3        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Filetes pescada no forno com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup> | 364     | 87        | 2,5      | 0,4         | 7,5    | 0,8        | 7,9       | 0,2     |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>        | 668     | 158       | 3,3      | 0,5         | 22,5   | 1,7        | 8,3       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                            | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                               | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                             | 307     | 73        | 1,3      | 0,2         | 9,8    | 0,0        | 5,0       | 0,1     |
| Prato       | Perna de frango assada com esparguete e tomate <sup>1,3</sup> | 565     | 134       | 5,3      | 0,9         | 9,0    | 0,7        | 12,3      | 0,3     |
| Vegetariana | Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>        | 424     | 100       | 3,3      | 0,5         | 13,0   | 0,7        | 3,5       | 0,4     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





## EMENTA

### 1º CICLO

### 26 a 30 Outubro

|                |                                                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de acelgas                                                                    | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 672     | 160       | 4,9      | 0,7         | 22,8   | 2,0        | 5,1       | 0,4     |
| Vegetariana    | Empadão de arroz com vegetais estufados                                            | 450     | 107       | 2,5      | 0,4         | 17,1   | 1,6        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |                                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                            | 123     | 29        | 0,5      | 0,1         | 5,2    | 1,3        | 0,7       | 0,1     |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3</sup>                             | 559     | 134       | 7,5      | 2,1         | 6,7    | 1,7        | 9,0       | 0,2     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja com feijão verde <sup>1,3,6</sup>                                | 821     | 195       | 4,0      | 0,5         | 20,0   | 1,1        | 18,3      | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa primavera                                                                     | 126     | 30        | 0,5      | 0,1         | 5,1    | 1,1        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Filetes de fogaño assado com batata cozida e tomate <sup>4</sup>                   | 349     | 83        | 2,2      | 0,3         | 7,6    | 0,2        | 7,3       | 0,3     |
| Vegetariana    | Salada russa com feijão frade                                                      | 722     | 171       | 2,8      | 0,5         | 25,7   | 1,2        | 8,6       | 0,1     |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                   | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa feijão verde                                                                  | 120     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,6        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Pá de porco assada com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>                      | 835     | 199       | 10,5     | 3,0         | 13,2   | 1,0        | 12,6      | 0,2     |
| Vegetariana    | Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>                    | 366     | 87        | 2,6      | 0,4         | 11,3   | 1,6        | 3,5       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                    |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa agrião                                                                        | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,6    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Arroz de peixe (pescada), brócolos <sup>4</sup>                                    | 533     | 127       | 4,7      | 1,1         | 11,0   | 0,7        | 9,1       | 0,2     |
| Vegetariana    | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>                      | 757     | 179       | 2,9      | 0,4         | 28,8   | 1,3        | 8,1       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 02 a 06 Novembro

#### Segunda

|             |                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa alho francês                                                          | 116     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,6        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e alface <sup>1,3,6,12</sup> | 705     | 169       | 9,5      | 3,6         | 11,0   | 1,3        | 12,1      | 0,8     |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>    | 670     | 160       | 7,1      | 2,1         | 14,5   | 2,6        | 7,8       | 1,0     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                             | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                     | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 172     | 41        | 0,5      | 0,1         | 7,5    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Pescada à gomes sá com feijão verde <sup>3,4</sup>  | 349     | 83        | 3,1      | 0,6         | 7,5    | 1,3        | 5,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida        | 550     | 131       | 3,0      | 0,4         | 18,8   | 1,4        | 5,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                      | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                        | 307     | 73        | 1,3      | 0,2         | 9,8    | 0,0        | 5,0       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de frango c/ brócolos                              | 636     | 151       | 5,1      | 1,1         | 15,3   | 0,6        | 10,4      | 0,2     |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate <sup>1,5,6,7</sup> | 430     | 98        | 3,3      | 1,0         | 12,6   | 0,8        | 4,8       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                           | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quinta

|             |                                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de cevadinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 119     | 28        | 0,5      | 0,1         | 5,0    | 1,4        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Massinha de atum com alface <sup>1,3,4,6</sup>                           | 933     | 223       | 11,8     | 1,4         | 14,7   | 0,1        | 14,0      | 0,4     |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup> | 373     | 89        | 1,9      | 0,4         | 11,5   | 2,2        | 4,0       | 0,1     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                         | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Sexta

|             |                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Creme de couve flor                              | 123     | 29        | 0,4      | 0,1         | 4,6    | 1,6        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Carne porco estufada c/ arroz e macedónia        | 622     | 148       | 7,0      | 2,0         | 12,1   | 0,9        | 8,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 783     | 185       | 2,9      | 0,4         | 24,3   | 1,1        | 14,3      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 09 a 13 Novembro

|                |                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de cenoura                                                                        | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,9    | 1,3        | 0,7       | 0,1     |
| Prato          | Filete de abrótea assado com molho tomate, arroz e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup> | 428     | 102       | 3,2      | 0,6         | 7,4    | 1,0        | 10,0      | 0,5     |
| Vegetariana    | Empadão de legumes                                                                      | 450     | 107       | 2,5      | 0,4         | 17,1   | 1,6        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |                                                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa feijão com lombardo                                                                | 162     | 38        | 0,5      | 0,1         | 6,2    | 1,4        | 1,7       | 0,1     |
| Prato          | Massinha de Frango e alface <sup>1,3</sup>                                              | 668     | 159       | 5,0      | 0,8         | 14,9   | 0,5        | 12,9      | 0,2     |
| Vegetariana    | Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce <sup>1,3</sup>                 | 867     | 206       | 5,1      | 0,6         | 28,4   | 2,1        | 9,0       | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa primavera                                                                          | 126     | 30        | 0,5      | 0,1         | 5,1    | 1,1        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate <sup>4</sup>                   | 607     | 144       | 3,0      | 0,4         | 16,2   | 0,5        | 11,5      | 1,5     |
| Vegetariana    | Macedónia de batata e cogumelos                                                         | 294     | 70        | 2,4      | 0,3         | 9,1    | 0,2        | 2,0       | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de acelgas                                                                         | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato          | Omelete c/ massa espiral de tomatada e salada de alface <sup>1,3</sup>                  | 499     | 119       | 6,1      | 1,5         | 6,1    | 1,1        | 9,6       | 0,2     |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com massa e couve flor <sup>1,3,6,8,11</sup>                        | 667     | 158       | 3,2      | 0,4         | 22,4   | 2,2        | 8,6       | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa espinafres c/ grão                                                                 | 167     | 40        | 0,8      | 0,1         | 5,8    | 1,1        | 1,7       | 0,2     |
| Prato          | Filete de fogonero assado com arroz de legumes <sup>4</sup>                             | 484     | 114       | 2,7      | 0,4         | 13,1   | 0,2        | 8,7       | 0,4     |
| Vegetariana    | Arroz de legumes e feijão manteiga                                                      | 1002    | 238       | 3,9      | 0,4         | 39,8   | 0,3        | 10,6      | 0,1     |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                        | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 16 a 20 Novembro

|                |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa legumes                                                            | 118        | 28           | 0,5         | 0,1            | 4,5       | 1,3           | 1,0          | 0,1        |
| Prato          | Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino <sup>1,3</sup>   | 692        | 166          | 10,2        | 3,3            | 6,9       | 1,5           | 11,1         | 0,2        |
| Vegetariana    | Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>          | 413        | 98           | 2,3         | 0,3            | 14,9      | 0,8           | 3,2          | 0,5        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                          | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora                                                        | 118        | 28           | 0,5         | 0,1            | 4,9       | 1,3           | 0,7          | 0,1        |
| Prato          | Atum com salada de feijão frade, batata, ervilha e cenoura <sup>4</sup> | 677        | 161          | 4,4         | 0,7            | 17,2      | 1,4           | 11,4         | 0,6        |
| Vegetariana    | Tortilha de legumes <sup>3</sup>                                        | 354        | 84           | 3,3         | 0,7            | 8,5       | 1,3           | 4,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                        | 232        | 55           | 0,0         | 0,0            | 12,3      | 12,2          | 1,3          | 0,5        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa lentilhas                                                          | 174        | 41           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 1,3           | 1,7          | 0,1        |
| Prato          | Frango estufado c/ esparguete e feijão verde                            | 497        | 118          | 3,3         | 0,6            | 13,3      | 1,7           | 8,0          | 0,2        |
| Vegetariana    | Feijoada de soja c/ arroz <sup>6</sup>                                  | 1116       | 265          | 2,8         | 0,2            | 39,1      | 1,0           | 20,1         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 127        | 30           | 0,6         | 0,1            | 4,1       | 0,3           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Filetes de pescada assados no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>   | 353        | 84           | 2,5         | 0,4            | 6,7       | 0,4           | 8,0          | 0,2        |
| Vegetariana    | Salada de tofu c/ batata e brócolos <sup>6</sup>                        | 450        | 108          | 5,4         | 1,2            | 5,9       | 0,8           | 7,7          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa alho francês                                                       | 116        | 27           | 0,4         | 0,1            | 4,4       | 1,6           | 1,0          | 0,1        |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com alface <sup>1,3,6</sup>                      | 858        | 204          | 9,5         | 2,6            | 15,0      | 0,9           | 14,2         | 0,2        |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja c/ alface <sup>1,3,6</sup>                            | 1033       | 244          | 3,5         | 0,5            | 30,7      | 1,2           | 21,3         | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                          | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 23 a 27 Novembro

#### Segunda

|             |                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa feijão verde                                  | 120     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,6        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de atum com alface e milho doce <sup>4</sup> | 773     | 184       | 8,7      | 1,2         | 13,5   | 0,3        | 12,7      | 1,0     |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados               | 647     | 154       | 2,0      | 0,2         | 26,2   | 0,7        | 7,2       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                     | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa beterraba                                    | 114     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,7    | 1,7        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Macarronada de porco com macedónia <sup>1,3</sup> | 636     | 151       | 7,3      | 2,1         | 11,1   | 1,2        | 9,2       | 0,2     |
| Vegetariana | Macarronada de legumes <sup>1,3</sup>             | 388     | 92        | 2,3      | 0,4         | 13,2   | 1,8        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                        | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa juliana                                           | 116     | 28        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,5        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Filete de abrótea assado com salada russa <sup>4</sup> | 345     | 82        | 2,0      | 0,3         | 7,7    | 0,2        | 7,7       | 0,1     |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ cuscus <sup>1</sup>       | 916     | 217       | 3,0      | 0,6         | 31,6   | 2,6        | 10,9      | 0,2     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                       | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quinta

|             |                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa agrião                                                      | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,6    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Frango assado com massa cotovelos e salada tomate <sup>1,3</sup> | 665     | 158       | 4,9      | 0,8         | 15,1   | 0,3        | 12,5      | 0,2     |
| Vegetariana | Beringela recheada c/ arroz                                      | 461     | 109       | 2,1      | 0,3         | 19,4   | 2,1        | 2,2       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                           | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa couve flor                                           | 123     | 29        | 0,4      | 0,1         | 4,6    | 1,6        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Omelete com arroz cenoura e salada de pepino <sup>3</sup> | 561     | 134       | 5,5      | 1,1         | 13,7   | 1,1        | 6,5       | 0,2     |
| Vegetariana | Tortilha de legumes <sup>3</sup>                          | 354     | 84        | 3,3      | 0,7         | 8,5    | 1,3        | 4,2       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                            | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

1º CICLO

30 Novembro a 04 Dezembro

### Segunda

|             |                                                              | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa brócolos                                                | 121     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,2    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup> | 579     | 139       | 6,0      | 2,3         | 13,8   | 1,8        | 6,6       | 0,5     |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos                | 879     | 210       | 3,5      | 0,4         | 34,1   | 1,1        | 9,7       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                               | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

### Terça

|             |         |         |           |          |             |        |            |           |         |
|-------------|---------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        |         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Prato       |         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Vegetariana | Feriado |         |           |          |             |        |            |           |         |

Sobremesa

### Quarta

|             |                                                       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa        | Sopa espinafres c/ grão                               | 167 | 40  | 0,8 | 0,1 | 5,8  | 1,1  | 1,7  | 0,2 |
| Prato       | Jardineira de carne de porco com arroz e macedónia    | 690 | 165 | 7,7 | 2,3 | 13,1 | 1,2  | 9,6  | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 960 | 227 | 3,7 | 0,5 | 29,5 | 0,3  | 17,9 | 0,1 |
| Sobremesa   | Fruta da época                                        | 269 | 64  | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2  | 0,0 |

### Quinta

|             |                                                                           |     |     |     |     |      |      |     |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa        | Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 127 | 30  | 0,6 | 0,1 | 4,1  | 0,3  | 1,3 | 0,1 |
| Prato       | Filetes pescada no forno com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup> | 364 | 87  | 2,5 | 0,4 | 7,5  | 0,8  | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11</sup>        | 668 | 158 | 3,3 | 0,5 | 22,5 | 1,7  | 8,3 | 0,3 |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                            | 269 | 64  | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

### Sexta

|             |                                                               |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                             | 307 | 73  | 1,3 | 0,2 | 9,8  | 0,0  | 5,0  | 0,1 |
| Prato       | Perna de frango assada com esparguete e tomate <sup>1,3</sup> | 565 | 134 | 5,3 | 0,9 | 9,0  | 0,7  | 12,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>        | 424 | 100 | 3,3 | 0,5 | 13,0 | 0,7  | 3,5  | 0,4 |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                | 269 | 64  | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2  | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### 07 a 11 Dezembro

#### Segunda

|             |                                                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de acelgas                                                                    | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 672     | 160       | 4,9      | 0,7         | 22,8   | 2,0        | 5,1       | 0,4     |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados                                            | 450     | 107       | 2,5      | 0,4         | 17,1   | 1,6        | 3,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                     | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        |         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Prato       |         |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Vegetariana | Feriado |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sobremesa   |         |         |           |          |             |        |            |           |         |

#### Quarta

|             |                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa primavera                                                   | 126     | 30        | 0,5      | 0,1         | 5,1    | 1,1        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Filetes de fogaño assado com batata cozida e tomate <sup>4</sup> | 349     | 83        | 2,2      | 0,3         | 7,6    | 0,2        | 7,3       | 0,3     |
| Vegetariana | Salada russa com feijão frade                                    | 722     | 171       | 2,8      | 0,5         | 25,7   | 1,2        | 8,6       | 0,1     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Quinta

|             |                                                                 | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa feijão verde                                               | 120     | 29        | 0,5      | 0,1         | 4,7    | 1,6        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Pá de porco assada com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>   | 835     | 199       | 10,5     | 3,0         | 13,2   | 1,0        | 12,6      | 0,2     |
| Vegetariana | Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup> | 366     | 87        | 2,6      | 0,4         | 11,3   | 1,6        | 3,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                  | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Sexta

|             |                                                               | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa agrião                                                   | 118     | 28        | 0,5      | 0,1         | 4,6    | 1,3        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de peixe (pescada), brócolos <sup>4</sup>               | 533     | 127       | 4,7      | 1,1         | 11,0   | 0,7        | 9,1       | 0,2     |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura <sup>1,6,8,11</sup> | 757     | 179       | 2,9      | 0,4         | 28,8   | 1,3        | 8,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

14 a 18 Dezembro

#### Segunda

|             |                                                                            | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa alho francês                                                          | 116     | 27        | 0,4      | 0,1         | 4,4    | 1,6        | 1,0       | 0,1     |
| Prato       | Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e alface <sup>1,3,6,12</sup> | 705     | 169       | 9,5      | 3,6         | 11,0   | 1,3        | 12,1      | 0,8     |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>    | 670     | 160       | 7,1      | 2,1         | 14,5   | 2,6        | 7,8       | 1,0     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                             | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

#### Terça

|             |                                                     | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 172     | 41        | 0,5      | 0,1         | 7,5    | 1,3        | 1,2       | 0,1     |
| Prato       | Pescada à gomes sá com feijão verde <sup>3,4</sup>  | 349     | 83        | 3,1      | 0,6         | 7,5    | 1,3        | 5,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida        | 550     | 131       | 3,0      | 0,4         | 18,8   | 1,4        | 5,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                      | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quarta

|             |                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>                        | 307     | 73        | 1,3      | 0,2         | 9,8    | 0,0        | 5,0       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de frango c/ brócolos                              | 636     | 151       | 5,1      | 1,1         | 15,3   | 0,6        | 10,4      | 0,2     |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate <sup>1,5,6,7</sup> | 430     | 98        | 3,3      | 1,0         | 12,6   | 0,8        | 4,8       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                           | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

#### Quinta

|             |                                                                          | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de cevadinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 119     | 28        | 0,5      | 0,1         | 5,0    | 1,4        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Massinha de atum com alface <sup>1,3,4,6</sup>                           | 933     | 223       | 11,8     | 1,4         | 14,7   | 0,1        | 14,0      | 0,4     |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup> | 373     | 89        | 1,9      | 0,4         | 11,5   | 2,2        | 4,0       | 0,1     |
| Sobremesa   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                         | 232     | 55        | 0,0      | 0,0         | 12,3   | 12,2       | 1,3       | 0,5     |

#### Sexta

|             |                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Creme de couve flor                              | 123     | 29        | 0,4      | 0,1         | 4,6    | 1,6        | 1,3       | 0,1     |
| Prato       | Carne porco estufada c/ arroz e macedónia        | 622     | 148       | 7,0      | 2,0         | 12,1   | 0,9        | 8,6       | 0,2     |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz e macedónia <sup>6</sup> | 783     | 185       | 2,9      | 0,4         | 24,3   | 1,1        | 14,3      | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## EMENTA

### 1º CICLO

### Lanche da Tarde

|                |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | iogurte e bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                       | 589        | 140          | 2,8         | 1,7            | 24,2      | 12,1          | 4,3          | 0,3        |
| <b>Terça</b>   |                                                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | Leite e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1591       | 375          | 1,1         | 0,5            | 83,3      | 7,1           | 6,0          | 1,8        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | Leite e bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                         | 382        | 90           | 2,5         | 1,4            | 13,1      | 5,7           | 3,9          | 0,2        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | iogurte e pão com queijo <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                | 589        | 140          | 2,8         | 1,7            | 24,2      | 12,1          | 4,3          | 0,3        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche         | Fruta e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                | 676        | 160          | 2,9         | 1,4            | 30,2      | 13,1          | 2,3          | 0,3        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas