



EMENTA

1º CICLO

Lanche da Manhã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche da Manhã	Leite e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	516	123	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5
Terça									
Lanche da Manhã	Leite e bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
Quarta									
Lanche da Manhã	Fruta e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	786	187	4,1	2,4	27,6	4,6	8,3	0,9
Quinta									
Lanche da Manhã	Leite e cereais ^{1,7,8}	1591	375	1,1	0,5	83,3	7,1	6,0	1,8
Sexta									
Lanche da Manhã	Leite e bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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, 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

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 ^{1,6,12}	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 ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 ⁶	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	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 ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com esparguete e tomate ^{1,3}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa com feijão verde ^{1,3}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	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									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Filetes de fogueiro assado com batata cozida e tomate ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta									
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 ^{1,3}	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino ^{1,3}	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									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada), brócolos ⁴	533	127	4,7	1,1	11,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,8,11}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3,6,12}	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10}	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									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com feijão verde ^{3,4}	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									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	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 ^{1,5,6,7}	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									
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com alface ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
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 ⁶	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	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
Terça									
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 ^{1,3}	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 ^{1,3}	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
Quarta									
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 ⁴	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
Quinta									
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 ^{1,3}	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor ^{1,3,6,8,11}	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
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de fogaonero assado com arroz de legumes ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	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

Sopa
Prato

Vegetariana

Sobremesa

Feriado

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Terça

Sopa Creme de abóbora
Prato Atum com salada de feijão frade, batata, ervilha e cenoura⁴

Vegetariana Tortilha de legumes³

Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
677	161	4,4	0,7	17,2	1,4	11,4	0,6
354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

Sopa Sopa lentilhas
Prato Frango estufado c/ esparguete e feijão verde

Vegetariana Feijoada de soja c/ arroz⁶

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	0,2
1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Sopa Sopa caldo verde^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Filetes de pescada assados no forno com arroz e brócolos⁴

Vegetariana Salada de tofu c/ batata e brócolos⁶

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0	0,2
450	108	5,4	1,2	5,9	0,8	7,7	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa Sopa alho francês
Prato Esparguete à bolonhesa com alface^{1,3,6}

Vegetariana Bolonhesa de soja c/ alface^{1,3,6}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
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 ⁴	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 ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	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 ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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 ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	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 ^{1,6,12}	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 ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 ⁶	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	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 ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com esparguete e tomate ^{1,3}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	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)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	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									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Filetes de fogueiro assado com batata cozida e tomate ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta									
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 ^{1,3}	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino ^{1,3}	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									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada), brócolos ⁴	533	127	4,7	1,1	11,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,8,11}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3,6,12}	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10}	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									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com feijão verde ^{3,4}	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									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	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 ^{1,5,6,7}	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									
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com alface ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
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 ⁶	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)
Segunda									
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	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
Terça									
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 ^{1,3}	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 ^{1,3}	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
Quarta									
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 ⁴	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
Quinta									
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 ^{1,3}	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor ^{1,3,6,8,11}	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
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de fogaonero assado com arroz de legumes ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3}	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete ^{1,3}	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
Terça									
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 ⁴	677	161	4,4	0,7	17,2	1,4	11,4	0,6
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
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 ⁶	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
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0	0,2
Vegetariana	Salada de tofu c/ batata e brócolos ⁶	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
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	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 ⁴	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 ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	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 ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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 ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	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 ^{1,6,12}	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									
Prato									

Vegetariana

Feriado

Sobremesa

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 ⁶	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	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 ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com esparguete e tomate ^{1,3}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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 ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino ^{1,3}	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 ⁴	533	127	4,7	1,1	11,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,8,11}	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

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 ^{1,3,6,12}	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10}	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com feijão verde ^{3,4}	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 ^{1,3}	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 ^{1,5,6,7}	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com alface ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 ⁶	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	logurte e bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Terça									
Lanche	Leite e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1591	375	1,1	0,5	83,3	7,1	6,0	1,8
Quarta									
Lanche	Leite e bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
Quinta									
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Sexta									
Lanche	Fruta e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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