



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  
06 a 10 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	Massa de frango com 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

### 13 a 17 Setembro

		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 fogueiro 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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<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

### 20 a 24 Setembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
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

27 de Setembro a 01 de Outubro

		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	Esparguete de Perú com 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 fogaonero 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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  
04 a 08 de Outubro

### Segunda

		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	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

### Terça

#### FERIADO

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ arroz 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

### 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 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

### Sexta

		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	Esparguete à bolonesa 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

### 11 a 15 de 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 cavala 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 de batata (batata+ ervilha+ cenoura) <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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### 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	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de 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

### 18 a 22 de 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 peixe (fogonero) 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	Massa de frango com 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

### 25 a 29 de 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 fogueiro 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<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

### 01 a 05 de Novembro

#### Segunda

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

#### FERIADO

#### 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	Crepe 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

### 08 a 12 de 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	Esparguete de Perú com 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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

### 15 a 19 de Novembro

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

### 22 a 26 de 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 cavala 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 assada 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### 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	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de 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

29 de Novembro a 03 de 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

		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

#### FERIADO

### 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

### 06 a 10 de Dezembro

		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>									
<b>FERIADO</b>									
<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

13 a 17 de 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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### 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





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