

EMENTA -1º CICLO

Semana de 17 a 21 de abril de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde ^{1,6,12}	1269	303	12,4	4,3	35,7	2,5	11,0	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface ^{1,3,4}	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Massa de legumes com grão de bico ^{1,3,6,7}	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Jardineira de porco com macedónia e arroz ^{1,3,6,7}	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4,12}	1311	311	7,5	1,2	40,0	3,7	18,7	1,3
Vegetariana	Cuscuz de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados ^{1,3}	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 24 a 28 de abril de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinha de pescada com arroz de cenoura e alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1530	365	15,5	1,9	46,5	2,1	8,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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

Terça

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	2,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de fogaño assado com milho cozido ⁴	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Creme de lentilhas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e feijão verde ^{1,3}	1194	284	8,7	2,1	28,7	1,5	22,1	0,5
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas com massa parafuso ^{1,3}	880	209	5,1	0,9	32,2	2,9	6,8	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de pepino ^{3,5,6}	1240	296	11,3	2,6	34,0	1,7	12,5	0,7
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11}	1164	275	2,8	0,3	49,9	1,4	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 01 a 05 de maio de 2023

Segunda

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

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prof. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	526	125	2,2	0,3	22,0	1,7	3,3	0,2
Prato	Arroz de atum com alface ⁴	1122	267	10,1	1,5	31,7	0,4	11,9	1,0
Vegetariana	Estufado de grão com legumes com batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prof. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Esparguete de Perú com brócolos ^{1,3}	1853	441	18,2	5,0	31,9	1,7	36,5	0,9
Vegetariana	Esparguete de espinafres, curgete, tomate, beringela e tofu ^{1,7}	842	200	6,2	3,2	28,5	2,6	6,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prof. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha	175	28	2,0	0,3	2,2	0,6	0,3	0,2
Prato	Paloco à gomes de sá com beterraba raspada ^{3,4}	1220	290	8,2	1,3	35,0	3,2	17,1	1,4
Vegetariana	Arroz gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7}	1027	244	8,1	2,8	34,3	2,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prof. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	1148	274	13,9	4,2	17,7	1,0	18,7	0,7
Vegetariana	Legumes estufados com cogumelos com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	762	183	9,6	3,0	18,9	1,5	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 08 a 12 de maio de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea assado com molho de tomate, macarronete e pepino ^{1,3,4}	1145	272	8,0	1,2	29,3	1,1	19,3	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz branco e macedónia ⁶	1573	373	5,7	0,8	49,2	0,4	26,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango com macedónia e arroz ^{1,3,6,7}	2032	482	10,8	2,6	66,6	3,0	27,4	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor ^{1,6,10,11}	1348	320	5,8	0,8	53,1	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	387	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,5	0,2
Prato	Atum com salada de batata com feijão frade e tomate ⁴	1247	295	5,2	0,8	42,2	3,5	17,5	1,3
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com brócolos ^{1,3}	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos ^{1,6,10,11}	1316	311	5,5	1,0	49,8	2,2	14,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Filete de fogaño assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas ⁴	1047	248	5,6	0,8	32,6	0,3	15,6	0,9
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	762	181	2,3	0,3	35,2	0,9	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 15 a 19 de maio de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Almôndegas mistas estufadas com massa laços e feijão verde ^{1,6,12}	1206	286	9,0	2,6	34,5	3,0	15,9	1,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface ^{1,3,6}	1515	358	4,4	0,6	48,5	2,1	29,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,7	1,4	4,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6}	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Legumes estufados com batata ^{3,5,6}	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com macarrão e macedónia ^{1,3}	1221	289	7,0	1,3	31,6	2,2	22,7	0,8
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz ⁶	1599	379	4,0	0,6	45,8	1,3	32,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com batata e salada de alface ⁴	1004	238	4,2	0,6	30,4	2,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de tofu com batata e brócolos ^{1,6}	948	225	4,8	1,2	30,7	2,3	12,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco	1571	375	14,4	4,0	35,9	1,1	24,9	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	1430	338	5,1	0,8	60,6	4,5	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 22 a 26 de maio de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface e milho ^{4,6}	1141	272	10,7	1,3	32,3	0,5	11,0	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa com feijão verde ^{1,3}	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	857	203	4,1	0,5	31,9	3,8	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada ⁴	975	231	3,1	0,4	31,1	2,8	17,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	798	190	4,7	0,7	24,5	1,2	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate ^{1,3}	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Beringela recheada com arroz	799	190	5,2	0,8	32,0	0,5	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) com brócolos ⁴	1111	264	6,5	1,0	32,0	0,6	18,8	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com massa ^{3,5,6}	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 29 de maio a 02 de junho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	1369	325	13,3	3,4	29,4	2,8	21,5	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (atum) com salada de alface ^{1,3,4}	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Massa de legumes com grão de bico ^{1,3,6,7}	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Jardineira de porco com macedónia e arroz ^{1,3,6,7}	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Perna de frango assada com batata frita e salada de alface e pepino ^{1,3}	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Cuscuz de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de lentilhas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Filete de fogaño assado com massa e brócolos ⁴	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados ^{1,3}	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 05 a 09 de junho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinha de pescada com arroz de cenoura e alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1530	365	15,5	1,9	46,5	2,1	8,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa com couve-de-bruxelas ^{1,3}	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1573	372	4,8	0,7	49,6	2,9	30,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	2,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de fogaño assado com batata cozida e feijão verde ⁴	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de pepino ^{3,5,6}	1240	296	11,3	2,6	34,0	1,7	12,5	0,7
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11}	1164	275	2,8	0,3	49,9	1,4	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA - 1º CICLO

Semana de 12 a 16 de junho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Macarronada de carnes (frango e porco) com macedonia ^{1,3}	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10}	1443	342	11,7	3,5	41,6	5,0	15,7	2,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	526	125	2,2	0,3	22,0	1,7	3,3	0,2
Prato	Paloco à gomes de sá com feijão-verde ^{3,4}	1229	292	8,3	1,4	35,1	3,3	17,3	1,8
Vegetariana	Estufado de grão com legumes com batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Esparguete de perú com brócolos ^{1,3}	1853	441	18,2	5,0	31,9	1,7	36,5	0,9
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,7}	842	200	6,2	3,2	28,5	2,6	6,8	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha	175	28	2,0	0,3	2,2	0,6	0,3	0,2
Prato	Arroz de atum com alface ⁴	1122	267	10,1	1,5	31,7	0,4	11,9	1,0
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7}	1027	244	8,1	2,8	34,3	2,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Febras de porco estufada com massa e couve de bruxelas ^{1,3,5,6,7,8,12}	1148	274	13,9	4,2	17,7	1,0	18,7	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	762	183	9,6	3,0	18,9	1,5	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 19 a 23 de junho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea assado com molho de tomate, macarronete e pepino ^{1,3,4}	1145	272	8,0	1,2	29,3	1,1	19,3	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz branco e macedónia ⁶	1573	373	5,7	0,8	49,2	0,4	26,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango com macedónia e arroz ^{1,3,6,7}	2032	482	10,8	2,6	66,6	3,0	27,4	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor ^{1,6,10,11}	1348	320	5,8	0,8	53,1	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Meia desfeita com grão, batata cozida e pepino ^{3,4,12}	1311	311	7,5	1,2	40,0	3,7	18,7	1,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com brócolos ^{1,3}	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos ^{1,6,10,11}	1316	311	5,5	1,0	49,8	2,2	14,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Filete de fogaño assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas ⁴	1047	248	5,6	0,8	32,6	0,3	15,6	0,9
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	762	181	2,3	0,3	35,2	0,9	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 26 a 30 de junho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Almôndegas mistas estufadas com massa laços e feijão verde ^{1,6,12}	1206	286	9,0	2,6	34,5	3,0	15,9	1,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface ^{1,3,6}	1515	358	4,4	0,6	48,5	2,1	29,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,7	1,4	4,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6}	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,5,6}	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com macarrão e beterraba raspada ^{1,3}	1220	287	6,8	1,1	31,1	2,1	22,3	0,6
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz ⁶	1599	379	4,0	0,6	45,8	1,3	32,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com batata e salada de alface ⁴	1004	238	4,2	0,6	30,4	2,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de tofu com batata e brócolos ^{1,6}	948	225	4,8	1,2	30,7	2,3	12,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco	1571	375	14,4	4,0	35,9	1,1	24,9	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	1430	338	5,1	0,8	60,6	4,5	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA - 1º CICLO

Semana de 03 a 07 de julho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Massa de cavala com salada de alface e milho ^{4,6}	1141	272	10,7	1,3	32,3	0,5	11,0	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	857	203	4,1	0,5	31,9	3,8	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada ⁴	975	231	3,1	0,4	31,1	2,8	17,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	798	190	4,7	0,7	24,5	1,2	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate ^{1,3}	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Beringela recheada com arroz	799	190	5,2	0,8	32,0	0,5	3,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) com brócolos ⁴	1111	264	6,5	1,0	32,0	0,6	18,8	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com massa ^{3,5,6}	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 10 a 14 de julho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	1369	325	13,3	3,4	29,4	2,8	21,5	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface ^{1,3,4}	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Massa de legumes com grão de bico ^{1,3,6,7}	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Jardineira de porco com macedónia e arroz ^{1,3,6,7}	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Salada de atum com batata e feijão frade e salada de pepino ⁴	1247	295	5,2	0,8	42,2	3,5	17,5	1,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de lentilhas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Macarronete de frango com brócolos ^{1,3}	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados ^{1,3}	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA -1º CICLO

Semana de 17 a 21 de julho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinha de pescada com arroz de cenoura e alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1530	365	15,5	1,9	46,5	2,1	8,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa com couve-de-bruxelas ^{1,3}	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1573	372	4,8	0,7	49,6	2,9	30,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	2,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de fogaonero assado com arroz e feijão verde ⁴	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino ^{1,3}	1194	284	8,7	2,1	28,7	1,5	22,1	0,5
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas com massa parafuso ^{1,3}	880	209	5,1	0,9	32,2	2,9	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de pepino ^{3,5,6}	1240	296	11,3	2,6	34,0	1,7	12,5	0,7
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11}	1164	275	2,8	0,3	49,9	1,4	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



EMENTA - 1º CICLO

Semana de 24 a 28 de julho de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino ^{1,3,6,12}	1369	325	13,3	3,4	29,4	2,8	21,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10}	1443	342	11,7	3,5	41,6	5,0	15,7	2,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	526	125	2,2	0,3	22,0	1,7	3,3	0,2
Prato	Paloco à gomes de sá com feijão-verde ^{3,4}	1229	292	8,3	1,4	35,1	3,3	17,3	1,8
Vegetariana	Estufado de grão com legumes com batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Esparguete de Perú com brócolos ^{1,3}	1853	441	18,2	5,0	31,9	1,7	36,5	0,9
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,7}	842	200	6,2	3,2	28,5	2,6	6,8	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha	175	28	2,0	0,3	2,2	0,6	0,3	0,2
Prato	Arroz de atum com alface ⁴	1122	267	10,1	1,5	31,7	0,4	11,9	1,0
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7}	1027	244	8,1	2,8	34,3	2,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	1148	274	13,9	4,2	17,7	1,0	18,7	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	762	183	9,6	3,0	18,9	1,5	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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