



Lanche da Manhã



Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
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	
Terça	VE (k.l)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (a)	Açúcar (a)		Sal (g)
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	
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (a)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Lanche da Manhã Leite e cereais ^{1,7,8}	1591	375	1,1	0,5	83,3	7,1		1,8
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 9 a 13 de Setembro de 2019 Almoço

Segunda Segunda	VE VE Líp. AG Sat. HC Açúa	
Sopa Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) 121 29 0,5 0,1 4,2 1,3	
Prato Almôndegas estufadas com arroz de cenoura e feijão verde ^{1,6,12}	579 139 6,0 2,3 13,8 1,8	
Vegetariana Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879 210 3,5 0,4 34,1 1,1	9,7 0,1
Sobr <mark>eme</mark> sa Fruta da época	201 48 0,2 0,0 8,9 8,9	1,1 0,0
Т	VE VE Líp. AG Sat. HC Açúa	car Prot. Sal
Terça	(kJ) (kcal) (g) (g) (g)	
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118 28 0,5 0,1 4,5 1,3	
Prato Massinha de atum com alface e pepino ^{1,3,4}	739 176 8,6 1,2 11,6 0,5	and the same of th
Vegetariana Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413 147 10,7 4,0 6,3 0,8	
Sobremesa Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232 55 0,0 0,0 12,3 12,3	2 1,3 0,5
Quarta		car Prot. Sal
	(kJ) (kcal) (g) (g) (g)	
Sopa Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 <mark>29,5</mark> 0,3	17,9 0,1
Sobremesa Fruta da época	269 64 0,5 0,1 13,4 13,4	4 0,2 0,0
Quinta	VE VE Líp. AG Sat. HC Açúa	
	(kJ) (kcal) (g) (g) (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 <mark>,5 22,5</mark> 1,7	8,3 0,3
Sobremesa Fruta da época	269 64 0,5 0,1 13,4 13,4	4 0,2 0,0
Sexta		car Prot. Sal
	(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (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	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	4 0,2 0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 16 a 20 de Setembro de 2019 Almoço

Segunda		VE		AG Sat.				
Sopa Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}		(cal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,3	(g) 0,9	(g) 0,1
Prato Barrinhas de pescada com arroz de cenoura com alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}		160	4,9	0,7	22,8	2,0		
Vegetariana Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobr <mark>em</mark> esa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Toron	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	. Sal
Terça	, , ,	(cal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}		29	0,5	0,1	5,2	1,3		0,1
Prato Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7		0,2
Vegetariana Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ouarta	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	. Sal
Quarta		(cal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato Filetes de fogonero 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
	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Acúcar	Prot.	. Sal
Quinta	(kJ) (k		(g)	(g) /	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 (cal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato Arroz de peixe (pescada) com ervilhas e 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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 23 a 27 de Setembro de 2019 Almoço

Segunda	VE (k.l)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6		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	8,0
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.	. 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 e cenoura ^{3,4}	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3	- 1	0,2
Vegetariana Estufado de grão com legumes e batata cozida	550	131	3,0	0,4	18,8	- 10	5,1	
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)	(g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	19	
Prato Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3		10,4	
Vegetariana Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,5,6,7}	430	98	3,3	1,0	12,6			0,3
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE (kJ)	(kcal)	(g)	AG Sat.	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28		0,1	5,0	1,4	0,7	
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		4,0	
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)		AG Sat. (g)	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6		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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2019 Almoço

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3		
Prato Filete de abrótea assado com molho tomate, puré batata e feijao verde ^{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	
Sobr <mark>em</mark> esa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4		0,1
Prato Perna de frango assada no forno com massa cotovelos 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	VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	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	-	0,2		0,3
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE	VE		AG Sat.				
Sopa Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,3	(g) 0,9	(g)
Prato Omelete c/ massa espiral de tomatada e salada de alface ^{1,3}	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1		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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	8,0		5,8	1,1		0,2
Prato Filete de fogonero assado com arroz de legumes ⁴	484	114	2,7		13,1	0,2		0,4
Vegetariana Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	100	39,8	0,3	10,6	
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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 07 a 11 de Outubro de 2019 Almoço

Segunda Segunda	VE (kJ)	VE (keal)		AG Sat.		-		
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,5	(g) 1,3	(g) 1,0	(g) 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	VE (kJ)	VE (kcal)	(g)	AG Sat. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 legumes³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	
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)		AG Sat.	(g)	(g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	
Prato Frango estufado c/ esparguete e feijão verde	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	
Vegetariana Feijoada de soja c/arroz ⁶	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE	VE		AG Sat.				
Sopa Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	(KJ) 127	(kcal) 30	(g) 0,6	(g) 0,1	(g) 4,1	(g) 0,3	(g) 1,3	(g) 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	
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	
Prato Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	
Vegetariana Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6} Sobremesa Fruta da época	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4		

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 14 a 18 de Outubro de 2019 Almoço

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6		
Prato Arroz de atum com alface e milho doce ⁴	773	184	8,7	1,2	13,5	0,3	12,7	
Veg <mark>eta</mark> riana 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
Total ad opcod						·		
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7		
Prato Macarronada de porco com macedónia ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	
Vegetariana Macarronada de legumes ^{1,3}	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8		0,1
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1		13,4	0,2	
Jobiemesa Trota da opoca						- 11		
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)			
Sopa Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	1 6	28	0,4	(g) 0,1	4,4	(g) 1,5	(g) 1,0	(g) 0,1
Prato Filete de abrótea assado com salada russa ⁴	845	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	
Vegetariana Estufado de feijão branco c/ cuscus Dia da	916		3,0	And the second	31,6	2,6	10,9	
Sobromosa Colatina 1367812	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	
Saudável		Par.		8				
Quinta	VE	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar		
Sopa Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	(g) 0,5	(g) 0,1	,	(g) 1,3	(g) 0,9	(g) 0.1
Frango assado com massa cotovelos e salada	110	20	0,0	3 ,1	Va.	1,0		0,1
Prato 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	
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prof.	
Sopa Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	
Prato Omelete com arroz cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	10	0,2
Vegetariana Tortilha de legumes ³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3		
Sobremesa Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	
33.5333314 44 op 344				-,-		- 3/		01

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2019 Almoço

		1 CICLO									
	b.	Semana de 21 a 25 de Outubro	de	2019	9						
	ATIA	Almoço									
	Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)			
	Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2		
2	Prato	Almôndegas estufadas com arroz de cenoura e feijão verde ^{1,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5	
-		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	VE		AG Sat.					
	Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,5	(g) 1,3	(g) 1,0	(g) 0.1	
	Prato	Massinha de atum com alface e pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6		12,6		
		Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4		
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5	
	Ou surd ou		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal	
	Quarta	2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
	Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	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	
	_	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9		
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	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	
	_	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	-	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	(g)	AG Sat. (g)	(g)	Açúcar (g)	(g)	(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	
	_	Esparguete com legumes mistos salteados ^{1,3}	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5		
	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 alergico 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.





1° CICLO

Semana de 28 de Outubro a 01 de Novembro de 2019 Almoço

	Segunda		VE	VE (keel)		AG Sat.				
	Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,3		(g) 0,1
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura com alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0		0,4
	Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
2	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
L	Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
	Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	
	Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	00	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821	195	4,0	0,5	20,0	P 10	18,3	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Quarta		VE	VE		AG Sat.				
	Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 126	(kcal)	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 5,1	(g) 1,1	(g) 0,9	(g) 0,1
	•	Filetes de fogonero assado com batata cozida e			1	1 .		1		0,1
	Prato	tomate4	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
	Outlede		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quinta			(kcal)	(g)	(g) /	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	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)	The second	Prot.	Sal (g)

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2019 Almoço

Segunda	VE	VE		AG Sat		T		
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 116	(kcal) 27	(g) 0,4	(g) 0,1	(g) 4,4	(g) 1,6	(g) 1.0	(g) 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	·
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.	Sal (g)
Sopa Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3		0,1
Prato Pescada à gomes sá com feijão verde e cenoura ^{3,4}	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3		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	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	13	
Prato Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3		10,4	
Vegetariana Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,5,6,7}	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8		
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	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	119		0,5	0,1	5,0	1,4		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	<mark>2</mark> ,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	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	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		0,2
Vegetariana Soja estufada com arroz e macedónia	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	
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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019 Almoço

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3		0,1
Prato Filete de abrótea assado com molho tomate, puré batata e feijao verde ^{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
Sobr <mark>eme</mark> sa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato Perna de frango assada no forno com massa cotovelos 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	VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	126	30	0,5	0,1	5,1	4 11	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	-	0,2	2,0	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE	VE		AG Sat.			Prot.	
Sopa Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,3	(g) 0,9	(g) 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	
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	8,0	0,1	5,8	1,1	1,7	
Prato Filete de fogonero assado com arroz de legumes ⁴	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	
Vegetariana Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	
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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2019 Almoço

Segunda	VE	VE		AG Sat.		T		
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 118	(kcal) 28	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,5	(g) 1,3	(g) 1,0	(g) 0.1
Prato Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino ^{1,3}	692	166	10,2		6,9	1,5	11,1	
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	VE (kJ)	VE (kcal)	(g)	AG Sat. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	(g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	
Prato Frango estufado c/ esparguete e feijão verde	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	
Vegetariana Feijoada de soja c/ arroz ⁶	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE	VE		AG Sat.	100			
	(kJ) 127	(kcal)	(g) 0,6	(g) 0,1	(g) 4,1	(g) 0,3	(g) 1,3	(g)
Sopa Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12} Filetes de pescada assados no forno com arroz e brócolos ⁴	353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0	
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	
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.		Açúcar		
	(17)		(g)		(g) 4,4	(g) 1,6	(g) 1,0	(g) 0.1
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,0	1,0	0,1
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12} Prato Esparquete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	116 858	2/ 204	0,4 9,5	0,1 2,6	15,0	0,9	14,2	
								0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2019 Almoço

	Segunda		VE	VE		AG Sat.					
	Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	120	(kcal) 29	0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,6	(g) 0,9	(g) 0.1	
٠	Prato	Arroz de atum com alface e milho doce ⁴	773	184	8,7	1,2	13,5	0,3	12,7		
		Arroz de feijão c/ legumes salteados	647	154	2,0	0,2	26,2	0,7	7,2		
T	- Control of the last	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1		
Ñ	JODICITICS	Troid da epoca	201	-10				•			
	Terça		VE	VE		AG Sat.					
	Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 114	(kcal) 27	(g) 0,4	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,7	(g) 0,7	(g) 0.1	
	Prato	Macarronada de porco com macedónia ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2		
		Macarronada de legumes ^{1,3}	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8	3,1		
_	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,4		13,4	0,2		١
	30bieinesa	Troid dd epocd	207	04						30	
	Quarta		VE	VE		AG Sat.					
		Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 116	(kcal) 28	(g) 0,4	(g) 0,1	(g) 4,4	(g) 1,5	(g) 1,0	(g)	
	Sopa Prato	Filete de abrótea assado com salada russa ⁴	345	82	2,0	0,1	7,7				
			916		3,0	0,3	31,6	0,2 2,6	7,7 10,9		
	•	Estufado de feijão branco c/ cuscus¹ Gelatina¹,3,6,7,8,12		55	100	. 11		400	.79		
	Sobremesa	Geldinar, 5,5,7,5,72	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5	
	Quinta		VE			AG Sat.		Açúcar			
		C	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
	Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	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	
			VE	VE	Lín	AG Sat.	нС	Açúcar	Prot.	Sal	
	Sexta			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		-
	Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3		
	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	
		•						- 21			

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.



1° CICLO

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2019 Almoço

Segunda	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato Almôndegas estufadas com arroz de cenoura 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
Sobr <mark>eme</mark> sa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
и ш	VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Acúcar	Prot.	Sal
Terça		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato Massinha de atum com alface e pepino ^{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
	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta	(kJ) ((kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	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
	VE	VE	Lín	AG Sat.	ЦС	Acúcar	Prot	Sal
Quinta		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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
	VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot	Sal
Sexta		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2019 Almoço

Segunda	VE VE		AG Sat.				
Sopa Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) (kcc 118 28	, ,,,,	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,3	(g) 0,9	(g) 0,1
Prato Barrinhas de pescada com arroz de cenoura com alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	672 160		0,7	22,8	2,0		
Vegetariana Empadão de arroz com vegetais estufados	450 107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobr <mark>eme</mark> sa Fruta da época	201 48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Toron	VE VE	Líp.	AG Sat.	. НС	Açúcar	Prot.	. Sal
Terça	(kJ) (kcc	, ,,,,	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	123 29		0,1	5,2	1,3		0,1
Prato Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	559 134		2,1	6,7	1,7		0,2
Vegetariana Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	821 195	,-		20,0	1,1	18,3	
Sobremesa Fruta da época	269 64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ouarta	VE VE	Líp.	AG Sat.	. HC	Açúcar	Prot.	. Sal
Quarta	(kJ) (kcc		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	126 30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato Filetes de fogonero 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 17	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
	VE VE	Líp.	AG Sat.	HC	Acúcar	Prot.	. Sal
Quinta	(kJ) (kcc		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 VE (kJ) (kcc		AG Sat. (g)	. HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	118 28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato Arroz de peixe (pescada) com ervilhas e 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 alergico 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.



1° CICLO

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2019 Almoço

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (a)	Açúcar (a)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	
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.	Sal (g)
Sopa Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	- 01	0,1
Prato Pescada à gomes sá com feijão verde e cenoura ^{3,4}	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3	- 1	0,2
Vegetariana Estufado de grão com legumes e batata cozida	550	131	3,0	0,4	18,8	1,4	5,1	
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.	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	
Vegetariana Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,5,6,7}	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8		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.	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.	Sal (g)
Sopa Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	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	
Vegetariana Soja estufada com arroz e macedónia ⁶	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	
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 alergico 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.





Lanche da Tarde



Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Leite e cereais ^{1,7,8}	1591	375	1,1	0,5	83,3	7,1	6,0	1,8
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
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



Se é alergico 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.







Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.