



## EMENTA

### 1º CICLO

Semana de 31 de outubro a 04 de novembro de 2022

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz de cenoura 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Massinha de atum com alface e pepino <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	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 espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 de feijão 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 brócolos <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	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

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Arroz de Peixe com brócolos <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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Atum de cebolada com milho cozido <sup>3,4,5,6</sup>	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Omelete no forno c/ massa espiral de tomatada e salada de pepino <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

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
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	Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
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, 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

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	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	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

### 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/ esparguete e feijão verde	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz <sup>6</sup>	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### 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 batata 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 com courgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com tomate <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

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022



#### Segunda

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

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Macarronada de peru com macedônia <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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com batata e brócolos <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	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 alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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

Semana de 28 de novembro 02 de dezembro de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba <sup>1,3,6,12</sup>	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/ massa e beterraba <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1048	250	6,9	2,2	34,0	1,9	4,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo e courgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface <sup>3,4</sup>	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
FERIADO									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde c/ abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,8	1,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufado c/ massa cotovelo e macedónia	741	177	4,3	1,1	19,3	0,1	14,7	0,3
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado <sup>3,7</sup>	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

#### Segunda

		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>	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e feijão verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Febras assadas c/ massa e salada de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo <sup>1,3,7</sup>	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 de cevadinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum escabeche com milho cozido <sup>3,4,5,6</sup>	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	0,5
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu <sup>6</sup>	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

FERIADO

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Massa de frango com macedónia <sup>1,3</sup>	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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., 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

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada de alface <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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com arroz de segurelha e brócolos <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
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	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 espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango assado c/ massa espiral e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	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 de feijão 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	Arroz de atum com pepino <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
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 de juliana	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Carne de Vinho d`alhos com batata, couve-flor e cenoura <sup>3,5,6,8,12</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
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	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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