



EMENTA

1º CICLO

Semana de 02 a 06 de janeiro de 2023

Segunda

Férias de Natal

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Almôndegas estufadas c/ esparguete e feijão verde ^{1,3,6,12}	678	161	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de peixe com cenoura e alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e queijo gratinado ^{3,7}	792	190	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filete de fogaonero assado com batata e brócolos 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

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, 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 09 a 13 de janeiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Frango assado c/ macarrão e alface ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 16 a 20 de janeiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de ervilha e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,8}	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7}	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e alface ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, e feijão verde ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 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 23 a 27 de janeiro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface ^{3,4}	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	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz, macedónia e feijão verde ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ molho de limão e massa tricolor e brócolos ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de favas	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada de pepino	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura e alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos, lentilhas e queijo gratinado ^{3,7}	792	190	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia e macarrão ^{1,3}	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Tranches de fogueiro assado com arroz e brócolos ⁴	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa com pepino ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ arroz de legumes ⁴	343	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salteado de vegetais com arroz de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 06 a 10 de fevereiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas estufadas c/ esparguete e feijão verde ^{1,3,6,12}	678	161	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr ^{1,3,6,8,11}	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) e arroz	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Filetes de paloco com batata cozida e brócolos ⁴	356	85	2,2	0,2	9,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Curgete e feijão verde estufado com batata cozida	310	74	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Massa c/ carne (porco e frango) c/ macedónia ^{1,3}	772	183	7,8	2,3	14,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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 13 a 17 de fevereiro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de couve-flor	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface ^{3,4}	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	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Arroz de ervilhas com vegetais estufados	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão, massa tricolor e brócolos ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,8}	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Arroz de peru c/ salada de pepino	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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 20 a 24 de fevereiro de 2023

Segunda

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

FÉRIAS DE CARNAVAL

Terça

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

FÉRIAS DE CARNAVAL

Quarta

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

FÉRIAS DE CARNAVAL

Quinta

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

Sopa	Creme de alho francês	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

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

Sopa	Sopa de couve-flor	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango assado c/ macarrão e feijão verde ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 27 de fevereiro a 03 de março de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Massinha de atum com pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Arroz c/ lentilhas estufadas com mistura chinesa ^{1,6,8,11}	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafre	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ arroz e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7}	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Pescada escabeche com batata e salada de alface ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de fogaño c/ arroz de legumes ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 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 06 a 10 de março de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e pepino ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 couve-flor	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango assado c/ macarrão e alface ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes e milho doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	756	180	4,8	0,6	25,1	8,1	0,6	1,6
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 alho francês com curgete	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de alface ^{3,4}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salada de grão c/ ovo batata e cenoura ³	634	152	4,6	0,8	19,6	1,6	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e brócolos ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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	Puré de feijão c/ agrião	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada) com alface e tomate ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás com alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 20 a 24 de março de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas c/ arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	678	161	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Massa de cavala com cenoura e alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr ^{1,3,6,8,11}	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	191	45	1,5	0,3	7,0	0,9	1,1	0,2
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) com arroz	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Massa c/ frango e macedónia ^{1,3}	772	183	7,8	2,3	14,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Curgete e feijão verde estufado	310	74	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filetes de abrótea com batata cozida e brócolos ⁴	356	85	2,2	0,2	9,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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 27 a 31 de março de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com pepino ^{3,4}	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	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz, macedónia e feijão verde ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assada c/ molho de limão e massa tricolor e salada de alface ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme favas	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada de tomate	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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