



## EMENTA

### 1º CICLO

Semana de 04 a 08 de setembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e feijão verde <sup>1,3,6,12</sup>	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	670	160	7,1	2,1	14,5	2,6	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1</sup>	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com tomate <sup>3,4</sup>	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3	5,6	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	550	131	3,0	0,4	18,8	1,4	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão encarnado <sup>1,5,6,7</sup>	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cevadinha <sup>1</sup>	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com pepino <sup>1,3,4,6</sup>	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de carne porco estufada c/ arroz e macedónia	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com arroz e macedónia <sup>6</sup>	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 11 a 15 de setembro de 2023

### Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo <sup>1</sup>	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Filetes de fogueiro assado com batata cozida e tomate <sup>4</sup>	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Vegetariana	Salada russa com feijão frade	722	171	2,8	0,5	25,7	1,2	8,6	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>	366	87	2,6	0,4	11,3	1,6	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada) com ervilhas e brócolos <sup>4</sup>	533	127	4,7	1,1	11,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	757	179	2,9	0,4	28,8	1,3	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



## EMENTA

### 1º CICLO

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa brócolos	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e alface <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface <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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	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 cogumelos com legumes e arroz <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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata <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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa de frango com tomate <sup>1,3</sup>	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 25 a 29 de setembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com molho tomate, arroz e feijao verde <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	3,2	0,6	7,4	1,0	10,0	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa feijão com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	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	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate <sup>3,4</sup>	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Omelete c/ massa espiral de tomatada e brócolos <sup>1,3</sup>	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor <sup>1,3,6,8,11</sup>	667	158	3,2	0,4	22,4	2,2	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de fogaonero assado com arroz de legumes <sup>4</sup>	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



## EMENTA

1º CICLO

Semana de 02 a 06 de outubro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino <sup>1,3</sup>	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade, batata, ervilha e cenoura <sup>4</sup>	677	161	4,4	0,7	17,2	1,4	11,4	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus <sup>3</sup>	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ arroz e feijão verde	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz <sup>6</sup>	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa com alface <sup>1,3,6</sup>	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface <sup>1,3,6</sup>	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



## EMENTA

1º CICLO

Semana de 09 a 13 de outubro de 2023

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Macarronada de porco com macedónia <sup>1,3</sup>	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes <sup>1,3</sup>	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com batata aos cubos e feijão verde <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	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada tomate <sup>1,3</sup>	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Vegetariana	Beringela recheada c/ arroz	461	109	2,1	0,3	19,4	2,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Omelete com arroz cenoura e salada de pepino <sup>3</sup>	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com pepino <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 16 a 20 de outubro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e couve de bruxelas <sup>1,3,6,12</sup>	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	670	160	7,1	2,1	14,5	2,6	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1</sup>	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup>	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3	5,6	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	550	131	3,0	0,4	18,8	1,4	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate <sup>1,5,6,7</sup>	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cevadinha <sup>1</sup>	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com alface <sup>1,3,4,6</sup>	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de carne porco estufada c/ arroz e macedónia	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com arroz e macedónia <sup>6</sup>	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 23 a 27 de outubro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura com pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1</sup>	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Filetes de fogueiro assado com batata cozida e tomate <sup>4</sup>	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Vegetariana	Salada russa com feijão frade	722	171	2,8	0,5	25,7	1,2	8,6	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e alface <sup>1,3</sup>	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>	366	87	2,6	0,4	11,3	1,6	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada) com ervilhas e brócolos <sup>4</sup>	533	127	4,7	1,1	11,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	757	179	2,9	0,4	28,8	1,3	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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





## EMENTA

### 1º CICLO

Semana de 30 de outubro a 03 de novembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa brócolos	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e alface <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface <sup>1,3,6,7</sup>	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata <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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Massa de frango com tomate <sup>1,3</sup>	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com molho tomate, arroz e feijao verde <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	3,2	0,6	7,4	1,0	10,0	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa feijão com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Perna de frango assada no forno com massa cotovelos e pepino <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	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Filete de fogaonero assado com arroz de legumes <sup>4</sup>	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Omelete c/ massa espiral de tomatada e salada de alface <sup>1,3</sup>	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor <sup>1,3,6,8,11</sup>	667	158	3,2	0,4	22,4	2,2	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate <sup>4</sup>	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



## EMENTA

1º CICLO

Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino <sup>1,3</sup>	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade, batata, ervilha e cenoura <sup>4</sup>	677	161	4,4	0,7	17,2	1,4	11,4	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus <sup>3</sup>	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ massa e feijão verde <sup>1</sup>	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz <sup>6</sup>	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>	353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0	0,2
Vegetariana	Salada de tofu c/ batata e brócolos <sup>6</sup>	450	108	5,4	1,2	5,9	0,8	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface <sup>1,3,6</sup>	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface <sup>1,3,6</sup>	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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



## EMENTA

1º CICLO

Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Macarronada de porco com macedónia <sup>1,3</sup>	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes <sup>1,3</sup>	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com batata aos cubos e feijão verde <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	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada tomate <sup>1,3</sup>	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Vegetariana	Beringela recheada c/ arroz	461	109	2,1	0,3	19,4	2,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Omelete com arroz cenoura e salada de pepino <sup>3</sup>	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com pepino <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 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa espiral e couve de bruxelas <sup>1,3,6,12</sup>	705	169	9,5	3,6	11,0	1,3	12,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	670	160	7,1	2,1	14,5	2,6	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1</sup>	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá com feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup>	349	83	3,1	0,6	7,5	1,3	5,6	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	550	131	3,0	0,4	18,8	1,4	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate <sup>1,5,6,7</sup>	430	98	3,3	1,0	12,6	0,8	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cevadinha <sup>1</sup>	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Massinha de atum com alface <sup>1,3,4,6</sup>	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	373	89	1,9	0,4	11,5	2,2	4,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Sobremesa									

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 04 a 08 de dezembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e feijão verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1</sup>	123	29	0,5	0,1	5,2	1,3	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface <sup>1,3</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	821	195	4,0	0,5	20,0	1,1	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Atum de escabeche com milho cozido <sup>4</sup>	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada russa com feijão frade	722	171	2,8	0,5	25,7	1,2	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Estufado de vegetais com massa parafuso e pepino <sup>1,3</sup>	366	87	2,6	0,4	11,3	1,6	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

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 11 a 15 de dezembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa brócolos	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato	Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde <sup>1,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e alface <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface <sup>1,3,6,7</sup>	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
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	Jardineira de cogumelos com legumes e arroz <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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com arroz e cenoura raspada <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata <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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Massa de frango com salada de tomate <sup>1,3</sup>	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes mistos salteados <sup>1,3</sup>	424	100	3,3	0,5	13,0	0,7	3,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 18 a 22 de dezembro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com molho tomate, arroz e feijao verde <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	428	102	3,2	0,6	7,4	1,0	10,0	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa feijão com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate <sup>4</sup>	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Omelete c/ massa espiral de tomatada e salada de alface <sup>1,3</sup>	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor <sup>1,3,6,8,11</sup>	667	158	3,2	0,4	22,4	2,2	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de fagonero assado com arroz de legumes <sup>4</sup>	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 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





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



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



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



**gertal**

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



**gertal**

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



**gertal**

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 rijas, 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



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



**gertal**

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





**gertal**

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