

EMENTA

1º CICLO

Semana de ~~16 a 20~~ de setembro de 2024

Almoço

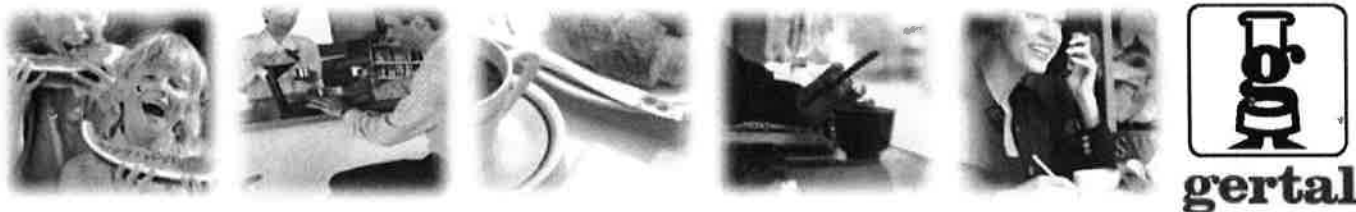
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de pepino ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Febras de porco assadas com arroz e brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 salada de tomate ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa (espirais) de frango com couve de bruxelas ^{1,3,6}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Massa (espirais) com legumes mistos salteados ^{1,3,6}	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 23 a 27 de setembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Arroz de cavala com feijão verde ^{3,4,6}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface ^{1,3,6}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4}	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana	Macedónia de batata e cogumelos salteados	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Empadão (Arroz) de carne com salada de tomate	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salteado de vegetais com bulgur	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Filete de fogaño assado com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana	Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6}	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

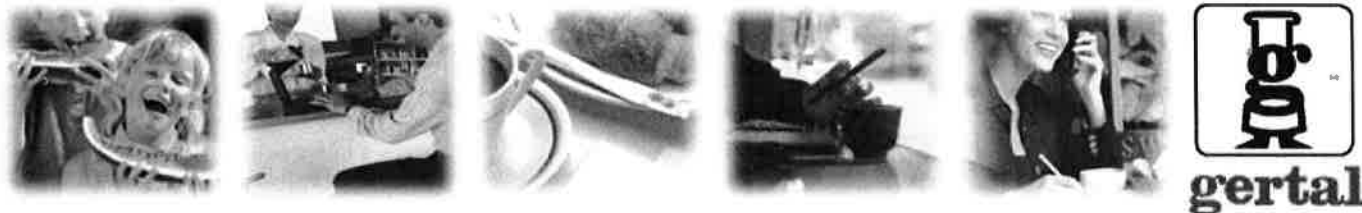
Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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 contém 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 30 setembro a 04 outubro de 2024

Almoço

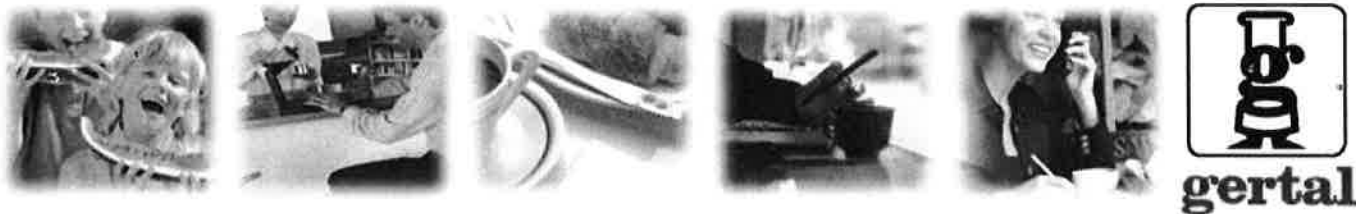
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Jardineira de carne de porco c/ arroz, feijão verde e cenoura	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e arroz	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Salada Russa ^{3,4}	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 07 a 11 de outubro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massinha de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado com arroz e macedonia	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
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Paloco 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 batata	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6}	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz de cenoura, ervilhas e milho doce ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	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 14 a 18 de outubro de 2024

		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, arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ arroz e feijão verde ^{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 abóbora c/ massinhas ¹	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Massinha (macarronete) de atum com macedonia ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarronete gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7}	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
Quarta									
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	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
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha ¹	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de pepino ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
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/ massa (cotovelo) e feijão verde ^{1,3,6}	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com massa e macedónia ^{1,3,6}	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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 primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	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 de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato Filetes de fogueiro assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6}	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6}	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (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 Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana Alho francês à brás com salada de alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
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 28 de outubro a 01 novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de pepino ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Febras de porco assadas com arroz e brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e arroz	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 salada de tomate ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

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 04 a 08 de novembro de 2024

Almoço

Segunda

	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 Massinha de cavala com feijão verde ^{3,4,6}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana Salteado de legumes c/ molho de tomate e massa	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato Frango assado no forno com arroz e salada de alface ^{1,3,6}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana Salada de arroz com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3,6}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
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 de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato Filete de fogueiro assado com massa (espirais) e couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana Massa de legumes e feijão manteiga ^{1,3,6}	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

	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 Empadão (Arroz) de carne com salada de tomate	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana Salteado de vegetais com bulgur	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos ^{3,4}	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
Vegetariana Macedónia de batata e cogumelos salteados	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
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 11 a 15 de novembro de 2024

Almoço

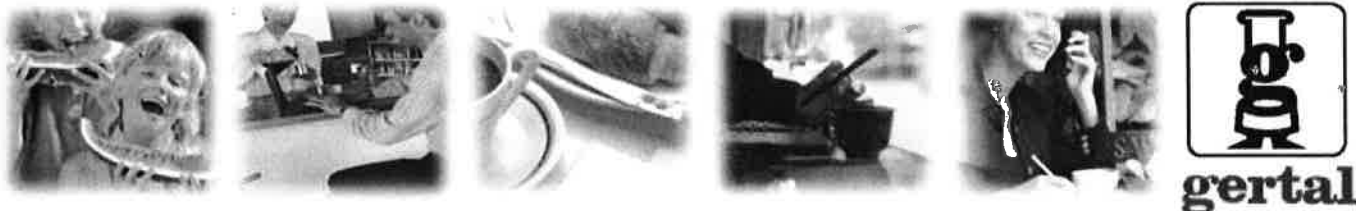
		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Jardineira de carne de porco c/ arroz, feijão verde e cenoura	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e arroz	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Salada Russa ^{3,4}	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e cuscus ¹	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e brócolos ^{1,3,6}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e brócolos ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz com salada de pepino ⁶	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

1º CICLO

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

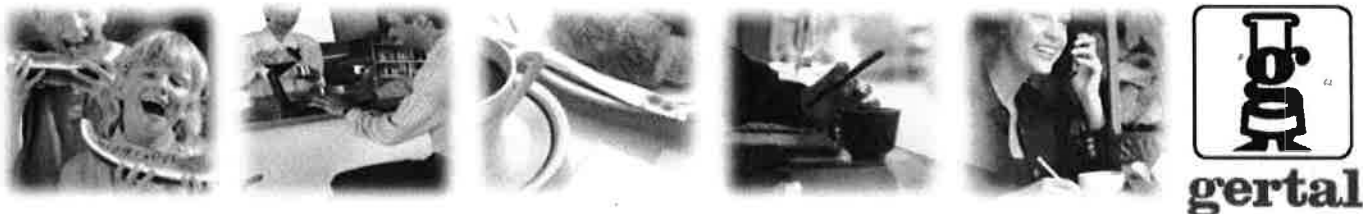
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massinha de cavala com couve de bruxelas ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e couve de bruxelas ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado com arroz e macedonia	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
Quarta									
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Paloco 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 batata	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos, cenoura e repolho) ^{1,3,6}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Rancho c/ soja, grão, massa cotovelos e repolho e cenoura ^{1,3,6}	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz de cenoura, ervilhas e milho doce ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ legumes e arroz	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	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 25 a 29 de novembro de 2024

Almoço

		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, arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ arroz e feijão verde ^{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 abóbora c/ massinhas ¹	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Massinha (macarronete) de atum com macedonia ^{1,3,4,6}	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Macarronete gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7}	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
Quarta									
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	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
Quinta									
Sopa	Sopa de cevadinha ¹	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de pepino ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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/ massa (cotovelo) e feijão verde ^{1,3,6}	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com massa e macedónia ^{1,3,6}	783	185	2,9	0,4	24,3	1,1	14,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é 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, 13Tremçoço, 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 02 a 06 de dezembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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									
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6}	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									
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	Filetes de fogaño assado com batata cozida e salada de pepino ⁴	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos ^{1,3,6}	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com massa (espirais) e macedónia ^{1,3,6}	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com salada de alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
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 09 a 13 de dezembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz e feijão verde ^{1,3,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de pepino ^{1,3,4,6}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Carne de Vinho d'alhos com batata, couve-flor e cenoura ^{3,5,6,8,12}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e batata	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 salada de tomate ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com batata ^{1,3,6,7,8,11}	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa (espirais) de frango com couve de bruxelas ^{1,3,6}	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Vegetariana	Massa (espirais) com legumes mistos salteados ^{1,3,6}	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