



EMENTA

1º CICLO

Semana de 08 a 12 de abril 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, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	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 couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz, macedónia e feijão verde ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, lentilhas, cenoura e curgete ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura e alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos, lentilhas e queijo gratinado ^{3,7}	792	190	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Perú estufado com macedónia e macarrão ^{1,3}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de acelgas	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Tranches de fogaño assado com arroz e brócolos ⁴	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos e beringela	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Frango guisado com esparguete e feijão verde ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Salteado de vegetais com bulgur ^{1,3,5,6,7,8,12}	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 22 a 26 de abril de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Massa com cogumelos, alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão frade c/ soja e legumes ⁶	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Arroz de frango e macedónia ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Carne moída com massa cotovelo com alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa beterraba	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de pepino ^{3,4}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr ^{1,3,6,8,11}	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Quarta									
FERIADO									
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Massinha de atum com feijão verde ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Curgete, rebentos de soja e feijão verde estufado com batata cozida	310	74	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Frango guisado com arroz c/ ervilha e cenoura ^{1,3}	759	181	7,6	2,1	14,2	0,1	12,1	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes de mistura chinesa ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 06 a 10 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,8}	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco estufada com macarrão e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7}	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e alface ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Perú estufado c/ massa cotovelos e feijão verde ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, cogumelos, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 13 a 17 de maio 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, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	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 couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz, macedónia e feijão verde ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, lentilhas, cenoura e curgete ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Massinha de cavala com feijão verde ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ feijão verde e cenoura	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz de frango com salada de tomate ⁶	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Salada Russa ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e feijão verde ^{1,3}	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e legumes ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 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 a 31 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve de bruxelas ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz e brócolos ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Massa com alho francês, cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes salteados ⁶	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz e alface ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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 03 a 07 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Massinha de atum com pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Arroz c/ lentilhas estufadas e mistura chinesa ^{1,6,8,11}	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafre	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ batata cozida e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7}	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6}	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Massa de frango e alface ^{1,3}	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de fogaonero c/ arroz de legumes ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes salteados	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Segunda

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

FERIADO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês com curgete	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ batata assada e feijão verde ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão c/ agrião	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada) com alface e tomate ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás com alface ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 17 a 21 junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6}	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz e brócolos ⁴	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Massa com alho francês, cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Salada Russa ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Arroz de frango c/ ervilha e cenoura ^{1,3}	759	181	7,6	2,1	14,2	0,1	12,1	0,2
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6}	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura e alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos, lentilhas e queijo gratinado ^{3,7}	792	190	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Frango estufado c/ massa cotovelos e feijão verde ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Tranches de fogueiro assado com arroz e brócolos ⁴	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata e mistura chinesa	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3}	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de tomate ^{3,4}	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Vegetariana	Salteado de vegetais com arroz de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 01 a 05 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
FERIADO									
Terça									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Almôndegas c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12}	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de Agrião	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Abrótea assada com arroz e brócolos ⁴	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos e beringela	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Massa de Frango com macedónia ^{1,3}	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Salteado de vegetais com bulgur ^{1,3,5,6,7,8,12}	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 08 a 12 julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Empadão (Arroz) de carne com alface ^{4,6}	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa beterraba	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum de escabeche com batata cozida e brócolos ⁴	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e brócolos ^{1,3,6,8,11}	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de acelgas	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Pescada assada com arroz e feijão verde ⁴	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos e beringela	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Macarronada simples de frango c/ ervilha e cenoura ^{1,3}	759	181	7,6	2,1	14,2	0,1	12,1	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes de mistura chinesa ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



EMENTA

1º CICLO

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ massa de tomatada e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ brócolos e cenoura	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz de frango com salada de tomate ⁶	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Salada Russa ⁴	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7}	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e feijão verde ^{1,3}	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e legumes ^{1,3,6}	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com pepino ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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