

# EMENTA

## 1º CICLO

### De 04 a 08 Janeiro

#### Segunda

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa brócolos                                   |
| Prato       | Almôndegas estufadas, arroz e feijão verde      |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado com legumes estufados |
| Sobremesa   | Fruta da época                                  |

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

#### Terça

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa legumes   |
| Prato       | Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) e salada alface |
| Vegetariana | Tarte de legumes com cogumelos                               |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

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

#### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa espinafres c/ grão                            |
| Prato       | Jardineira de carne de porco com arroz e macedónia |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz e macedónia           |
| Sobremesa   | Fruta da época                                     |

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

#### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa caldo verde   |
| Prato       | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura               |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

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

#### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa canja galinha                              |
| Prato       | Perna de frango assada com macarronete e tomate |
| Vegetariana | Macarronete com legumes mistos salteados        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                  |

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

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

### De 11 a 15 Janeiro

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de acelgas  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Empadão de arroz com vegetais estufados                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de trigo  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja com couve de bruxelas                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa primavera   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filetes de fogaño assado com milho cozido e tomate             |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Salada de cuscus com legumes e cogumelos                       |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de favas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Estufado de vegetais com favas e massa parafuso <sup>1,3</sup> |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa agrião  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Omelete c/ arroz de ervilha e salada de tomate                 |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 18 a 22 Janeiro

|                |   | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |   | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa alho francês                                       |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Hambúrguer de soja com massa e couve estufada           |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa abóbora c/ massinhas                               |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Paloco à gomes sá com feijão verde                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Estufado de grão com legumes e batata cozida            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa canja galinha                                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Esparguete de peru c/ brócolos                          |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Pizza de espinafres, curgete e tomate                   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de cevadinha                                       |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Arroz de atum com alface                                |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de couve flor                                     |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Carne porco estufada c/ puré de batata e macedónia      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Empadão de legumes                                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 25 a 29 Janeiro

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de espinafres   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Filete de abrótea assado com molho tomate com macarronete e pepino      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Soja estufada com arroz e macedónia                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Jardineira de frango com arroz  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com arroz e couve flor                              |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de cenoura com couve-flor  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Atum com salada de batata com feijão frade e tomate                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Estufado de grão com legumes e batata cozida                            |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de acelgas   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Almôndegas mistas estufadas c/ massa laços e brócolos                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com massa e brócolos                                |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Filete de fogueiro assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilha |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Arroz de legumes e feijão manteiga                                      |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Gelatina  |            |              |             |                |           |               |              |            |

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

### De 01 a 05 Fevereiro

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa legumes   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com alface                          |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja c/ alface                                |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete            |      |        |      |         |     |        |       |     |
|                | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa lentilhas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Tortilha de legumes  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de agrião   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Frango estufado c/ macarrão e feijão verde                 |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Feijoada de soja c/ arroz                                  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa caldo verde   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filete de pescada assado com batata com salada de alface   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Salada de tofu c/ batata e brócolos                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa alho francês  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco    |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 08 a 12 Fevereiro

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de favas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Arroz de cavala com alface e milho doce  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Arroz de feijão c/ legumes salteados   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa juliana   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Chili de carne de vaca com feijão encarnado e arroz branco e couve de bruxelas |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Macarronada de legumes   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de feijão verde   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada                          |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Estufado de feijão branco c/ cuscus  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de legumes   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Frango assado com massa cotovelos e salada tomate                              |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Beringela recheada c/ arroz  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa couve flor  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Arroz de peixe (pescada) salada de beterraba                                   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Tortilha de legumes  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 15 a 19 Fevereiro

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Carnaval   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Carnaval   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Carnaval   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa caldo verde   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura               |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa canja galinha                                       |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato          | Perna de frango assada com macarronete e tomate          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana    | Macarronete com legumes mistos salteados                 |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa      | Fruta da época   |            |              |             |                |           |               |              |            |

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

### De 22 a 26 Fevereiro

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de acelgas  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Barrinhas de pescada com arroz de cenoura                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Empadão de arroz com vegetais estufados                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de trigo  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja com couve de bruxelas                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa primavera   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filetes de fogaño assado com milho cozido e tomate             |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Salada de cuscus com legumes e cogumelos                       |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de favas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Estufado de vegetais com favas e massa parafuso <sup>1,3</sup> |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa agrião  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Omelete c/ arroz de ervilha e salada de tomate                 |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 01 a 05 Março

#### Segunda

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa alho francês                                      |
| Prato       | Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa e couve estufada          |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

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

#### Terça

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa abóbora c/ massinhas                    |
| Prato       | Paloco à gomes sá com feijão verde           |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida |
| Sobremesa   | Fruta da época                               |

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

#### Quarta

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Sopa        | Sopa canja galinha                    |
| Prato       | Esparguete de peru c/ brócolos        |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate |
| Sobremesa   | Fruta da época                        |

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

#### Quinta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de cevadinha                                       |
| Prato       | Arroz de atum com alface                                |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

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

#### Sexta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de couve flor                                |
| Prato       | Carne porco estufada c/ puré de batata e macedónia |
| Vegetariana | Empadão de legumes                                 |
| Sobremesa   | Fruta da época                                     |

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

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

### De 08 a 12 Março

|                |   | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |   | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de espinafres   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filete de abrótea assado com molho tomate com macarronete e pepino      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Soja estufada com arroz e macedónia                                     |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de brócolos  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Jardineira de frango com arroz  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com arroz e couve flor                              |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de cenoura com couve-flor  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Atum com salada de batata com feijão frade e tomate                     |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Estufado de grão com legumes e batata cozida                            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de acelgas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Almôndegas mistas estufadas c/ massa laços e brócolos                   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas com massa e brócolos                                |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Creme de abóbora  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filete de fogueiro assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilha |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Arroz de legumes e feijão manteiga                                      |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Gelatina  |      |        |      |         |     |        |       |     |

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

### De 15 a 19 Março

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC  | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|-----|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g) | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa legumes   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa com alface                          |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Bolonhesa de soja c/ alface                                |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete            |      |        |      |         |     |        |       |     |
|                | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa lentilhas   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Tortilha de legumes  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa de agrião   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Frango estufado c/ macarrão e feijão verde                 |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Feijoada de soja c/ arroz                                  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa caldo verde   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Filete de pescada assado com batata com salada de alface   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Salada de tofu c/ batata e brócolos                        |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sopa           | Sopa alho francês  |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Prato          | Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco    |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Vegetariana    | Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete            |      |        |      |         |     |        |       |     |
| Sobremesa      | Fruta da época   |      |        |      |         |     |        |       |     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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