



1° CICLO

Semana de 05 a 09 de setembro de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 soja c/ massa e beterraba ^{1,3,6,7,8,9,10}	1048	250	6,9	2,2	34,0	1,9	4,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE		AG Sat.				
	Compared a proper of a 13547812	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabo e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	193 344	46 82	1,9 2,4	0,2	7,1	1,0	1,2	
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface ^{3,4}	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	
Prato	Frango assado c/ esparguete e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE	VE		AG Sat.				
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 197	(kcal) 47	(g) 1,5	(g) 0,3	(g) 7.4	(g) 1,0	(g) 0,9	(g)
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão com	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	
Voqotariana	arroz e brócolos ^{1,3,4}	700	165	2.6	0,5	28,8	2.2	5,2	0.3
Sobremesa	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3} Fruta da época	238	57	0,5	0,3	13,4	13,4	0,2	-
30016111630	Troid dd epocd	200							
Sexta		VE (kJ)	VE (keel)		AG Sat.				
Sopa	Sopa feijão verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	(kcal) 46	(g) 1,2	(g) 0,2	(g) 7,8	(g) 1,3	(g) 1,2	(g) 0.1
Prato	Carne de porco estufado c/ massa cotovelo e salada de alface	741	177	4,3	1,1	19,3	0,1	14,7	
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: 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.





1° CICLO

Semana de 12 a 16 de setembro de 2022

•									0 1
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	нС (g)	Açucar (g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	
Prato 💆	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e feijão verde ^{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	Empadas de arroz c/lentilhas ^{1,6,8,11}	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE		AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	283	68	1,5	0,3	11,6	8,0	1,7	0,2
Prato	Febras assadas c/ massa e salada de alface ^{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	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ou count or		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g) 📐	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata ^{3,4,5,6}	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	0,5
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	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
0 11		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Massa de frango com macedónia ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.			Açúcar		
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	(g) 1,2	(g) 0,2	(g) 7,7	(g) 1,2	(g) 1,2	(g) 0,1
·	Filete de fogonero assado c/ arroz de couve e					1		1	10
Prato	cenoura ^{4,5,6}	705	169	7,0	0,6	13,4	0,4	12,7	
_	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





1° CICLO

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

	Segunda		VE	VE		AG Sat.				
		Comp. h. 4 o alo al 3.5 4.7.8.12	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
	Prato _ <	Almôndegas estufadas com arroz de cenoura e feijão verde ^{1,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
3	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		·	\	\	1.6.	A C C1	110	A = . C =	D1	CI
	Terça O		VE (kJ)	VE (kcal)	цр. (g)	AG Sat.	нс (g)	(g)	(g)	(g)
_	Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	
-	Prato	Massinha de atum com alface e pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	
		Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	
	Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3		1,3	
	sopiemesa	Geldina (1979)	232	33	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,3
	Quarta		VE	VE		AG Sat.		Açúcar		Sal
		2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	0,1	5,8	1	1,7	0,2
	Prato	Jardineira de carne de porco com arroz e macedónia	690	165	7,7	2,3	13,1	1,2	9,6	0,2
	Vegetariana	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		'							1	0 1
	Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (a)	Açucar (g)	Prof. (g)	(g)
	Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	
	зора	Filetes pescada no forno com batata cozida e	12/		0,0	0,1	- ', '	0,0	1,0	0,1
	Prato	cenoura raspada ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
	Vagatariana	•	668	158	3,3	0,5	22,5	1.7	8,3	0.2
	_	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}		100				1,7		
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Souta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
	Sexta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
							400			

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





1° CICLO

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

	VE	VE	Lín	AC Sat	ЦС	Açúcar	Prot	Sal
Segunda		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)
Sopa Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	
Prato Arroz de Peixe com brócolos ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	428	102	3,2	0,6	7,4	1,0	10,0	0,5
Vegetariana Empadão de legumes	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa O Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4		0,1
Prato Perna de frango assada no forno com massa cotovelos e alface ^{1,3}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Vegetariana Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
Sobremesa Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar		Sal (g)
Sopa Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	
Prato Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate ⁴	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	
Vegetariana Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	
Prato Omelete no forno c/ massa espiral de tomatada e feijão verde.3	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
Vegetariana Lentilhas estufadas com massa e couve flor ^{1,3,6,8,11}	667	158	3,2	0,4	22,4	2,2	8,6	0,2
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	-	0,0
							9/	
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	нС (g)	Açúcar (g)	(g)	(g)
Sopa Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1		0,2
Prato Filete de abrótea assado com arroz de cenoura e couve-flor 4	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Vegetariana Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





ementa 1° ciclo

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

Segunda	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
3egorida -	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino ^{1,3}	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Vegetariana Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete ^{1,3}	413	98	2,3	0,3	14,9	0,8	3,2	0,5
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
110	VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Acúcar	Prot	Sal
Terça	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato Arroz de cavala com alface e milho doce ⁴	773	184	8,7	1,2	13,5	0,3	12,7	1,0
Vegetariana Tortilha de legumes ³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

FERIADO

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)		. Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz e brócolos ⁴	353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0	0,2
Vegetariana	Salada de tofu c/ batata e brócolos ⁶	450	108	5,4	1,2	5,9	0,8	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		. Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês com courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato Arroz de atum com alface e milho doce ⁴	773	184	8,7	1,2	13,5	0,3	12,7	1,0
Vegetariana Arroz de feijão c/ legumes salteados	647	154	2,0	0,2	26,2	0,7	7,2	0,1
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	
Prato Macarronada de perú com macedónia ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	
Vegetariana Macarronada de legumes ^{1,3}	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8	3,1	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC.	Acúcar	Prot.	Sal
Quarta	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato Filete de abrótea assado com batata e brócolos ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Vegetariana Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	0,2
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quinta	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	0,2
Sobremesa Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta	VE	VE		AG Sat.		Açúcar	Prot.	Sal
	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Vegetariana Tortilha de legumes³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2
Sobremesa Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
					-			

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





1° CICLO

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	179	43	1,3	0,2	6,7	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	8,0
Vegetariana		1048	250	6,9	2,2	34,0	1,9	4,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE		AG Sat.			Prot.	
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabo e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/alface ^{3,4}	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Acúcar	Prot	Sal
Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2		0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	8,0	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Outlake		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,5	0,3	7,4	1,0	0,9	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão com arroz e brócolos ^{1,3,4}	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	
Sexta		VE	VE		AG Sat.				
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa feijão verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,8	1,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufado c/ massa cotovelo e salada de alface	741	177	4,3	1,1	19,3	0,1	14,7	
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: 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





1° CICLO

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

•									
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	
Prato 5	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e feijão verde ^{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
Veg <mark>et</mark> ariana	Empadas de arroz c/lentilhas ^{1,6,8,11}	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE		AG Sat.				
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 283	(kcal) 68	(g) 1,5	(g) 0,3	(g) 11,6	(g) 0,8		(g) 0,2
. 0	Febras assadas c/ massa e salada de						-	1	
Prato	alface ^{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	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ouarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	
Prato	Atum c/ feijão frade e batata ^{3,4,5,6}	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	
•	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE	VE		AG Sat.	HC	Açúcar		
	0 1 1 2 5 7 7 0 10	. ,	(kcal)	(g)	(g)	(g)_	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa legumes 1,3,5,6,7,8,12	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	
Prato	Massa de frango com macedónia ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Cenourd 1,3,7	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	حري
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE	VE		AG Sat.		Açúcar		
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 193	(kcal) 46	(g) 1,2	(g) 0,2	(g) 7,7	(g) 1,2	(g) 1,2	(g)
•	Filete de fogonero assado c/ arroz de couve e		70	1,4	0,2	,,,	1,2		10
Prato	cenoura ^{4,5,6}	705	169	7,0	0,6	13,4	0,4	12,7	
	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3		
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





Semana de 31 de outubro a 04 de novembro de 2022

	Segunda	NAME -	VE	VE		AG Sat.				
		Cara and an 4 and and 2.5 (7.9.10	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
٠	Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz de cenoura e feijão verde ^{1,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
9	Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
1	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
			VE	VE	Lín	AG Sat.	ЦС	A críocar	Prot	Sal
	Terça O		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	
1	Prato	Massinha de atum com alface e pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
	Veaetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
										0
	Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	нС (g)	Açucar (g)		(g)
	Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	0,1	5,8	1.1	1,7	
	Prato	Jardineira de carne de porco com arroz e	690	and the same	7,7	2,3	13,1	1,2	9,6	0 1
		macedónia			1	4		- 5	7 9	
	-	Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
			VE	VF	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
	Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e brócolos ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
	Veaetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	
							-			
	Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.		Açúcar		
	Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	307	73	(g) 1,3	(g) 0,2	(g) 9,8	(g) 0,0	(g) 5,0	(g) 0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	
		Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	
	20016111620		1//	4/	U, 4	0,0	1,4	/,~	0,0	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





1° CICLO

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022

	Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
	Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
	Prato	Arroz de Peixe com brócolos ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	428	102	3,2	0,6	7,4	1,0	10,0	0,5
	100 107	Empadão de legumes	450	107	2,5	0,4	17,1	1,6	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
L	Terça		VE	VE		AG Sat.				
		C f - :: ~ - 1 2 5 4 7 8 19	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
U	Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
,	Prato	Perna de frango assada no forno com massa cotovelos e alface ^{1,3}	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
	Vegetariana	Salada de massa com grão, pimentos, cenoura e milho doce ^{1,3}	867	206	5,1	0,6	28,4	2,1	9,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
			VE	VE	Líp	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
	Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1	0,9	
	Prato	Atum de cebolada com milho cozido ^{3,4,5,6}	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	0,5
	Veaetariana	Macedónia de batata e cogumelos	294	70	2,4	0,3	9,1	0,2	2,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
			VE	VE	Lín	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	
	Prato	Omelete no forno c/ massa espiral de tomatada e salada de pepino ^{1,3}	499	119	6,1	1,5	6,1	1,1	9,6	0,2
	Veaetariana	Lentilhas estufadas com massa e couve flor ^{1,3,6,8,11}	667	158	3,2	0,4	22,4	2,2	8,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
			VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot	Sal
	Sexta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	
	Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate ⁴	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	1,5
	Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	1002	238	3,9	0,4	39,8	0,3	10,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
							M. A			

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





ementa 1° ciclo

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

			.,				5	
Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	нС (g)	Açucar (g)		sal (g)
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0 (
Prato Carne de porco estufada c/ farfalle e salada de pepino ^{1,3}	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1 (0,2
Vegetariana Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete ^{1,3}	413	98	2,3	0,3	14,9	8,0	3,2 (0,5
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Sopa Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato Arroz de cavala com alface e milho doce ⁴	773	184	8,7	1,2	13,5	0,3	12,7	1,0
Vegetariana Tortilha de legumes ³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2 (0,2
Sobremesa Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3 (0,5
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. S	
Sopa Sopa lentilhas	174	41	0,5		7,0	1,3	1,7 (
Prato Frango estufado c/ esparguete e feijão verde	497	118	3,3	0,6	13,3	1,7	8,0 (0,2
Vegetariana Feijoada de soja c/ arroz ⁶	1116	265	2,8	0,2	39,1	1,0	20,1 (0,1
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2 (0,0
Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Sopa Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3 (
Prato Filetes de pescada assados no forno com batata e brócolos ⁴	353	84	2,5	0,4	6,7	0,4	8,0 (0,2
Vegetariana Salada de tofu c/ batata e brócolos ⁶	450	108	5,4	1,2	5,9	0,8	7,7 (0,1
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)_
Sopa Sopa alho francês com courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0 (0,1
Prato Esparguete à bolonhesa com tomate ^{1,3,6}	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2 (0,2
Vegetariana Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3 (0,2
Sobremesa Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3 (0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

	Segunda	C	VE (kJ)	(kcal)	(g)	AG Sat.	(g)	(g)	(g)	(g)	
Š	Sopa Prato	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} Arroz de atum com alface e milho doce ⁴	120 773	29 184	0,5 8,7	0,1 1,2	4,7 13,5	1,6 0,3	0,9 12,7		
3	CAMP I	Arroz de feijão c/ legumes salteados	647	154	2,0	0,2	26,2	0,3	7,2		
L	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1		
	30bicine3d	Troid dd opoca						•	•		
	Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)	
,	Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7		
	Prato	Macarronada de perú com macedónia ^{1,3}	636	151	7,3	2,1	11,1	1,2	9,2	0,2	
	Vegetariana	Macarronada de legumes ^{1,3}	388	92	2,3	0,4	13,2	1,8	3,1	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
			VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Acúcar	Prot.	Sal	
	Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
	Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5		0,1	
	Prato	Filete de abrótea assado com batata e brócolos ⁴	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7		
	_	Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹	916	217	3,0	0,6	31,6	2,6	10,9	_	
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Quinta		VE	VE		AG Sat.	HC	Açúcar			
		Compared to a fragration of a 1 3 5 4 7 8 12	(kJ)	(kcal) 27	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
	Sopa Prato	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12} Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,6}	116 858	204	0,4 9,5	0,1	4 ,4 15,0	1,6	1,0 14,2		
		Bolonhesa de soja c/ alface ^{1,3,6}	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3		
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3		
	30010111030	Troid dd opoed			6				11	0	
	Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)	
	Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3		
	•	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de	F/1	104		1.1	12.7	11	15	0.0	
	Prato	cenoura e salada de pepino ³	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2	
	Vegetariana	Tortilha de legumes ³	354	84	3,3	0,7	8,5	1,3	4,2	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





1° CICLO

Semana de 28 de novembro 02 de dezembro de 2022

		VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Acúcar	Prot	Sal
Segunda		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 soja c/ massa e beterraba ^{1,3,6,7,8,9,10}	1048	250	6,9	2,2	34,0	1,9	4,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface ^{3,4}	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	8,0	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

Sexta					AG Sat.		-		
		(KJ)	(kcal)	(9)	(g)	(g)	(g)	(g)	(9)
Sopa	Sopa feijão verde c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,8	1,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufado c/ massa cotovelo e macedónia	741	177	4,3	1,1	19,3	0,1	14,7	0,3
Vegetarian	a Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado ^{3,7}	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: 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





1° CICLO

Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

Segunda		VE (kJ) (VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	2	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato Barrinhas de pescada c/ arr verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	oz de cenoura e feijão ₆	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Veg <mark>et</mark> ariana Empadas de arroz c/ lentilho	$as^{1,6,8,11}$ 7	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa Fruta da época	2	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ) (VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
📑 Sopa 🔘 🤍 Sopa abóbora c/ massinhas	1,3,5,6,7,8,12	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8		0,2
Prato Febras assadas c/ massa e s alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	alada de	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana Pizza de espinafres e queijo	,3,7	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa Fruta da época	2	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ) (VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		Sal (g)
Sopa Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	2	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato Atum escabeche com milho	cozido ^{3,4,5,6} 6	696	166	5,8	0,7	15,7	0,9	12,3	0,5
Vegetariana Salada de feijão frade c/ bo	atata, cenoura e tofu ⁶ 5	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa Fruta da época	2	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ) (VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	

FERIADO

Sexta			VE (kcal)		AG Sat.				
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Massa de frango com macedónia ^{1,3}	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariand	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.





Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Segunda	VE	VE		AG Sat.				
	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	121	29	0,5	0,1	4,2	1,3	1,2	0,1
Prato Almôndegas estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,6,12}	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Vegetariana Arroz de feijão encarnado, cenoura e brócolos	879	210	3,5	0,4	34,1	1,1	9,7	0,1
Sobremesa Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
	VE	VE	Lín	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot	Sal
Terça 🔿	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	
Filetes pescada no forno com arroz de segurelha	0.4.4	0.7	0.5	0 4	- -		7.0	0.0
Prato e brócolos ⁴	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Vegetariana Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	413	147	10,7	4,0	6,3	0,8	5,4	0,3
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	\	\	1	10 -				0 1
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açucar (a)	Prot. (g)	(g)
Sopa Sopa espinafres c/grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1		0,2
Prato Frango assado c/ massa espiral e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	
Vegetariana Jardineira de soja com arroz e macedónia ⁶	960	227	3,7	0,5	29,5	0,3	17,9	
Sobremesa Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	-	0,2	
30biemesa Troia da epoed	207	-				-	1	
Quinta	VE	VE		AG Sat.	THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IN COLUMN TO THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IN COLUMN TW	Açúcar		
Sopa Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 127	(kcal)	(g) 0,6	(g) 0,1	(g) 4,1	(g) 0,3	(g) 1,3	(g) 0,1
Prato Arroz de atum com pepino ^{1,3,4}	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	
Vegetariana Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,6,7,8,11}	668	158	3,3	0,5	22,5	1,7	8,3	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	269	64	0,5	0,3	13,4		0,2	1
Sobremesa Fruta da época	207	04	0,3	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	VE	VE	Líp.			Açúcar		
	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa Sopa de juliana	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato Carne de Vinho d'alhos com batata, couve-flor e	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Cenoura ^{3,5,6,8,12}				0		1		0
Vogoranaria Bolorii losa do soja e, anace	1033	244	3,5	0,5	30,7	1,2	21,3	
Sobremesa Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.







Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.