

## EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE SETEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Nabo com cenoura
	PRATO	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup>
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Banana
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Pera
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura)
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa <sup>1,2,3,4</sup>
	VEGETARIANO	Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilha e feijão-verde) com batata gratinada <sup>1,5,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura e nabo
	SOBREMESA	Maçã assada
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão-atarino) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (feijão-atarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Melão
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de abóbora e beterraba
	PRATO	Massa (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate <sup>1,3,4</sup>
	VEGETARIANO	Favas estufadas com tomate ao natural e massa cotovelinhos <sup>1</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Pudim Flan ' ou Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

### NOTAS

A opção vegetariana é um regime alimentar que pode ser adotado com caráter exclusivo, mediante comunicação prévia à Divisão de Educação e Assuntos Sociais.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.





## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - 21 A 25 DE SETEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	343	81	2,1	0,3	13,0	2,0	1,8	0,1
	PRATO	824	197	9,1	0,9	15,7	0,6	12,6	0,4
	VEGETARIANO	895	213	5,4	1,1	30,2	0,5	10,1	0,3
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,4	1,6	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	319	76	1,8	0,3	11,8	2,0	2,1	0,1
	PRATO	789	187	4,3	1,4	21,4	0,9	14,9	0,4
	VEGETARIANO	738	175	3,2	0,8	23,3	1,8	12,4	0,7
	ACOMPANHAMENTO	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	395	94	2,1	0,3	14,5	1,4	3,0	0,1
	PRATO	437	104	2,3	0,6	12,1	0,8	7,8	0,3
	VEGETARIANO	432	103	3,1	0,4	15,1	1,4	2,6	0,2
	ACOMPANHAMENTO	112	27	0,2	0,0	3,9	3,4	1,0	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	340	81	2,1	0,3	12,6	1,7	2,0	0,2
	PRATO	913	218	9,3	2,8	18,3	0,6	15,1	0,2
	VEGETARIANO	920	221	6	0,7	29,4	1,1	11,7	0,7
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,2	2,9	1,3	1,0
	SOBREMESA	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	350	83	1,6	0,2	14,4	1,4	2,0	0,1
	PRATO	658	156	3,8	0,6	18,3	1,3	11,0	1,8
	VEGETARIANO	891	211	4,0	0,8	34,9	2,4	7,8	0,4
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

### Declaração nutricional

Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados

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