

EMENTA SEMANA DE 6 A 9 DE OUTUBRO

2ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
3ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço</p> <p>Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}</p> <p>Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹</p> <p>Alface, pepino e beterraba</p> <p>Pera</p>
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Lentilhas ^{1,6,10,11}</p> <p>Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}</p> <p>Empadão de legumes (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,6,10,11}</p> <p>Alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Maçã</p>
5ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Feijão-vermelho com repolho</p> <p>Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa ⁴</p> <p>Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}</p> <p>Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas</p> <p>Gelatina ou fruta da época</p>
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Alface</p> <p>Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}</p> <p>Bolonhesa de soja ^{1,6}</p> <p>Rúcula, cenoura ralada e tomate</p> <p>Banana</p>

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 - 6 A 9 DE OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
3ª FEIRA	SOPA	377	89	2,0	0,3	14,5	1,5	2,4	0,1
	PRATO	622	147	1,7	0,3	21,3	0,3	11,2	0,3
	VEGETARIANO	1488	356	15,5	1,9	44,6	1,1	7,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	489	116	2,2	0,3	18,5	1,4	4,4	0,1
	PRATO	619	147	3,2	0,6	13,6	0,6	15,4	0,4
	VEGETARIANO	436	103	1,7	0,2	16,0	1,1	5,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	97	23	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª FEIRA	SOPA	461	110	2,2	0,3	17,6	1,7	4	0,1
	PRATO	742	176	4,4	0,6	22,4	0,3	11,3	0,2
	VEGETARIANO	816	194	4,6	0,9	26,1	1,1	10,9	0,6
	ACOMPANHAMENTO	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
	SOBREMESA	323	76	0	0,0	19	18	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	341	81	2,0	0,3	12,6	1,6	2,1	0,1
	PRATO	788	187	4,6	1,1	22,1	0,9	13,8	0,4
	VEGETARIANO	1330	314	3,3	0,7	40,9	2,2	26,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,4	1,6	0,0

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