

## EMENTA SEMANA DE 12 A 16 DE OUTUBRO

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
	VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Maçã
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-frade com nabiças
	PRATO	Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura-baby e couve-flor
	SOBREMESA	Gelatina
4ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde <sup>1</sup>
	PRATO	Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Banana
6ª FEIRA	SOPA	Creme de batata-doce com cenoura e alho-francês
	PRATO	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>5,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta fresca laminada (diversas)

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. tremçoço; 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 - 12 A 16 DE OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	325	77	1,9	0,3	12,1	2,0	1,9	0,1
	PRATO	881	210	6,8	0,7	26,0	1,3	10,6	0,3
	VEGETARIANO	1246	294	3,6	0,7	42,6	1,7	22,2	0,4
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	414	98	2,2	0,3	15,5	1,8	3,1	0,1
	PRATO	730	175	11,2	2,0	10,1	0,7	8,0	0,2
	VEGETARIANO	539	128	4,3	0,8	10,1	0,8	11,7	0,2
	ACOMPANHAMENTO	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,4
	SOBREMESA	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	364	86	2,2	0,3	13,7	1,5	2,0	0,1
	PRATO	934	222	9,0	2,8	20,6	0,8	13,6	0,2
	VEGETARIANO	911	216	4,1	0,8	34,8	3,0	8,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,2	2,9	1,3	1,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	395	94	1,9	0,3	15,8	1,2	2,4	0,2
	PRATO	1134	272	17	6,4	18,3	0,4	11,3	0,3
	VEGETARIANO	587	139	2,4	0,4	20,2	1,0	6,1	0,2
	ACOMPANHAMENTO	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	452	108	2,7	0,4	18,5	5,4	1,1	0,3
	PRATO	672	160	4,4	1,0	17,7	1,4	11,8	0,3
	VEGETARIANO	974	232	7,8	2,7	34,7	0,4	4,7	0,7
	ACOMPANHAMENTO	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	SOBREMESA	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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