

## EMENTA SEMANA DE 26 A 30 DE OUTUBRO

|          |                |   |
|----------|----------------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA           | Creme de cenoura com coentros   |
|          | PRATO          | Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6</sup>   |
|          | VEGETARIANO    | Hambúrguer de grão e batata doce com massa espiral <sup>1</sup>                                       |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, couve-roxa e pepino   |
|          | SOBREMESA      | Maçã  |
| 3ª FEIRA | SOPA           | Feijão manteiga com couve-coração   |
|          | PRATO          | Red fish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas <sup>1,2,4,12</sup>  |
|          | VEGETARIANO    | Chili de soja com arroz branco <sup>6</sup>   |
|          | ACOMPANHAMENTO | Feijão-verde, cenoura baby e pimentos   |
|          | SOBREMESA      | Gelatina ou fruta da época  |
| 4ª FEIRA | SOPA           | Curgete e alho-francês  |
|          | PRATO          | Massa à Lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-atarino e macarronete) <sup>1,3</sup> |
|          | VEGETARIANO    | Salada de bulgur com tomate, pimentos, feijão catarino e cebola <sup>1,6,11</sup>                     |
|          | ACOMPANHAMENTO | Couve-coração, cenoura e cebola   |
|          | SOBREMESA      | Pera  |
| 5ª FEIRA | SOPA           | Canja <sup>1,3</sup> / Creme de Favas   |
|          | PRATO          | Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e arroz de cenoura <sup>4</sup>        |
|          | VEGETARIANO    | Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada <sup>1,6</sup>                        |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, tomate e beterraba  |
|          | SOBREMESA      | Clementina  |
| 6ª FEIRA | SOPA           | Creme de cenoura com "lagartos" (massa aletria) <sup>1,3</sup>  |
|          | PRATO          | Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas           |
|          | VEGETARIANO    | Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringelas assadas   |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, pepino e couve-roxa   |
|          | SOBREMESA      | Bolo de abóbora com nozes <sup>1,3,1,5</sup> 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 - 26 A 30 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           | 379       | 90          | 2,1      | 0,3          | 14,8      | 1,3        | 2,1       | 0,2     |
|                 | PRATO          | 942       | 223         | 2,4      | 0,6          | 34,6      | 2,4        | 15,0      | 1,1     |
|                 | VEGETARIANO    | 1230      | 291         | 4,1      | 0,8          | 50,1      | 4,3        | 11,0      | 0,2     |
|                 | ACOMPANHAMENTO | 92        | 22          | 0,3      | 0,1          | 2,2       | 2,0        | 1,7       | 0,0     |
|                 | SOBREMESA      | 269       | 64          | 0,5      | 0,1          | 13,4      | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>3ª FEIRA</b> | SOPA           | 410       | 98          | 2,2      | 0,3          | 15,7      | 1,8        | 3,0       | 0,1     |
|                 | PRATO          | 746       | 177         | 5,8      | 0,9          | 20,6      | 0,6        | 10,2      | 0,5     |
|                 | VEGETARIANO    | 1211      | 287         | 3,5      | 0,4          | 40,2      | 0,6        | 22,7      | 0,2     |
|                 | ACOMPANHAMENTO | 117       | 28          | 0,2      | 0,1          | 3,9       | 2,9        | 1,3       | 0,6     |
|                 | 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           | 313       | 74          | 1,9      | 0,3          | 11,6      | 1,2        | 1,9       | 0,1     |
|                 | PRATO          | 962       | 229         | 9,8      | 3,1          | 19,4      | 0,4        | 15,1      | 0,2     |
|                 | VEGETARIANO    | 1054      | 252         | 8,0      | 1,0          | 33,7      | 2,3        | 10,2      | 0,2     |
|                 | ACOMPANHAMENTO | 404       | 98          | 8,3      | 1,2          | 3,7       | 3,0        | 1,0       | 0,1     |
|                 | SOBREMESA      | 199       | 47          | 0,4      | 0,0          | 9,4       | 9,4        | 0,3       | 0,0     |
| <b>5ª FEIRA</b> | SOPA           | 1165/386  | 275/91      | 2,1/2,0  | 0,5/0,3      | 46,8/14,5 | 0,0/1,6    | 15,5/2,7  | 0,3/0,2 |
|                 | PRATO          | 720       | 171         | 4,4      | 0,6          | 21,3      | 0,5        | 11,2      | 0,3     |
|                 | VEGETARIANO    | 365       | 87          | 2,2      | 0,4          | 10,7      | 1,5        | 5,0       | 0,3     |
|                 | ACOMPANHAMENTO | 87        | 20          | 0,2      | 0,0          | 2,8       | 2,8        | 1,1       | 0,1     |
|                 | SOBREMESA      | 223       | 53          | 0,2      | 0,0          | 11,1      | 11,1       | 0,8       | 0,0     |
| <b>6ª FEIRA</b> | SOPA           | 716       | 169         | 2,0      | 0,3          | 31,2      | 0,9        | 5,2       | 0,3     |
|                 | PRATO          | 531       | 127         | 6,1      | 1,8          | 9,4       | 1,1        | 8,2       | 0,2     |
|                 | VEGETARIANO    | 850       | 202         | 5,5      | 0,8          | 31,4      | 0,9        | 5,3       | 0,3     |
|                 | ACOMPANHAMENTO | 92        | 22          | 0,3      | 0,1          | 2,2       | 2,0        | 1,7       | 0,0     |
|                 | SOBREMESA      | 1162/314  | 275/75      | 6,8/0,5  | 0,9/0,2      | 46,6/16,5 | 10,2/16,3  | 6,2/1,1   | 0,1/0,0 |

### 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