

## EMENTA SEMANA DE 9 A 13 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)
	PRATO	Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,7</sup>
	VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Clementina
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup>
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, tomate-cereja e azeitonas <sup>12</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Pera
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde <sup>1</sup>
	PRATO	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafraão <sup>8</sup>
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilha) <sup>6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Castanhas assadas <sup>9</sup> ou fruta fresca da época
5ª FEIRA	SOPA	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura) <sup>1,3</sup>
	PRATO	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e batata assada <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
	PRATO	Peru assado com laranja e esparguete salteado <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) <sup>1</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Curgete, cogumelos e espinafres
	SOBREMESA	Maçã

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 - 9 A 13 DE NOVEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	348	82	2,1	0,3	13,1	1,6	2,0	0,1
	PRATO	1131	270	12,7	5,0	22,4	1,5	16,5	0,5
	VEGETARIANO	1097	259	2,7	0,6	33,7	2,0	22,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	366	87	2,3	0,3	13,6	1,6	2,2	0,1
	PRATO	778	185	6,1	1,2	17,8	1,1	13,3	1,0
	VEGETARIANO	607	144	2,6	0,5	22,0	1,6	6,4	0,2
	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	1,9	0,3	15,8	1,2	2,4	0,2
	PRATO	828	197	6,8	1,1	21,2	1,0	12,3	0,3
	VEGETARIANO	426	101	3,3	0,7	12,3	0,9	4,7	0,1
	ACOMPANHAMENTO	91	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
	SOBREMESA	816/314	193/75	1,1/0,5	0,2/0,2	39,7/16,5	9,8/16,3	3,1/1,1	0,3/0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	542	129	2,7	0,4	20,8	1,5	4,0	0,3
	PRATO	749	179	12,1	2,1	9,5	0,8	7,5	0,2
	VEGETARIANO	776	184	5,8	0,8	25,2	1,0	6,9	0,5
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
	SOBREMESA	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0,2/1,1	0/0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	336	80	2,0	0,3	12,6	1,1	2,1	0,1
	PRATO	649	154	4,1	0,7	14,7	1,1	14,0	0,4
	VEGETARIANO	1196	283	5,3	0,9	45,6	2,8	11,2	0,2
	ACOMPANHAMENTO	227	54	1,4	0,0	5,5	2,3	3,9	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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