

EMENTA SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço
	PRATO	Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹
	ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Banana
3ª FEIRA	SOPA	Lentilhas ^{1,6,10,11}
	PRATO	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}
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,6,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e couve-roxa
	SOBREMESA	Clementina
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-vermelho com repolho
	PRATO	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa ⁴
	VEGETARIANO	Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Alface
	PRATO	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Maçã
6ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu com legumes no forno ^{1,3,5,6}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Pera

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 - 16 A 20 DE NOVEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª 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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
3ª 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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
4ª FEIRA	SOPA	410	98	2,2	0,3	15,7	1,8	3,0	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	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0,2/1,1	0/0
5ª FEIRA	SOPA	341	81	2	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	2,9	1,0	0,1
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	344	82	2,1	0,3	12,8	1,8	2,0	0,1
	PRATO	434	103	1,5	0,3	13,9	0,9	7,6	1,0
	VEGETARIANO	534	128	6,8	1,2	9,4	0,5	6,4	0,2
	ACOMPANHAMENTO	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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