

EMENTA SEMANA DE 14 A 18 DE DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Nabo com cenoura
	PRATO	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Clementina
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Pera
4ª FEIRA	SOPA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura)
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com salada russa ^{2,4}
	VEGETARIANO	Favas estufadas em molho de tomate com salada russa
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura e nabo
	SOBREMESA	Maçã
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (feijão-catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Clementina
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e nabo) com presunto ¹²
	PRATO	Gratinado de bacalhau com batata cozida, molho branco e crosta de broa ^{1,4,5,6,7,9,10,11}
	VEGETARIANO	Gratinado de soja com batata cozida, molho branco e crosta de broa ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Arroz doce ^{3,3,9,1} / Bolo rei de chocolate ^{1,3,1} 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 - 14 A 18 DE DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	191	45	1,2	0,2	7,2	1,1	1,0	0,1
	PRATO	824	197	9,1	0,9	15,7	0,6	12,6	0,4
	VEGETARIANO	895	213	5,4	1,1	30,2	0,5	10,1	0,3
	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
3ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	6,9	1,2	1,3	0,1
	PRATO	789	187	4,3	1,4	21,4	0,9	14,9	0,4
	VEGETARIANO	859	203	4,2	1,0	24,9	1,3	16,2	0,5
	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
4ª FEIRA	SOPA	223	53	1,2	0,2	8,2	0,8	1,6	0,1
	PRATO	380	90	1,6	0,2	10,6	1,0	7,5	0,2
	VEGETARIANO	416	99	2,7	0,4	14,4	1,5	3,1	0,2
	ACOMPANHAMENTO	112	27	0,2	0,0	3,9	3,4	1,0	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª FEIRA	SOPA	190	45	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
	PRATO	913	218	9,3	2,8	18,3	0,6	15,1	0,2
	VEGETARIANO	920	221	6	0,7	29,4	1,1	11,7	0,7
	ACOMPANHAMENTO	99	23	0,1	0,0	3,4	2,9	1,1	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
6ª FEIRA	SOPA	235	56	1,9	0,4	6,5	0,8	3,0	0,5
	PRATO	586	139	4,3	1,2	17,4	0,8	7,1	1,1
	VEGETARIANO	604	143	2,7	0,3	21,1	1,0	7,5	0,3
	ACOMPANHAMENTO	220	53	3,8	0,6	1,7	1,4	1,8	0,7
	SOBREMESA	969/976	230/236	5,5/5,0	2,3/2,7	37,6/40,9	11,0/12,5	6,5/5,4	0,2/0,5

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