



EMENTA SEMANA DE 1 A 3 DE SETEMBRO

2ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
3ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12} Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6} Alface, beterraba e pepino Maçã golden
5ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-frade com nabijas Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjerição e batata assada ⁴ Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura-baby e couve-flor Gelatina ou fruta da época
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alho-francês Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,3} Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) ¹ Couve-lombarda, cenoura e cebola Melancia

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 - 1 A 3 DE SETEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
3ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
4ª FEIRA	SOPA	121	29	0,5	0,1	4,3	2,2	1,0	0,1
	PRATO	761	181	6,8	0,5	18,1	1,0	11,7	0,2
	VEGETARIANO	1211	286	3,6	0,5	37,9	1,3	24,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª FEIRA	SOPA	144	34	0,5	0,1	5,1	2,0	1,5	0,1
	PRATO	748	179	12,3	2,3	8,0	0,7	8,5	0,1
	VEGETARIANO	385	91	2,2	0,4	11,6	1,5	5,7	0,4
	ACOMPANHAMENTO	128	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,1
	SOBREMESA	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
6ª FEIRA	SOPA	121	29	0,5	0,1	4,3	1,6	1,1	0,1
	PRATO	667	159	7,1	2,0	12,4	2,1	9,7	0,2
	VEGETARIANO	646	153	2,8	0,4	22,7	2,7	6,5	0,2
	ACOMPANHAMENTO	106	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,7	0,2
	SOBREMESA	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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