



EMENTA SEMANA DE 6 A 10 DE SETEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho ^{1,3,4}
	VEGETARIANO	Lasanha de soja e espinafres ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Melão
3ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafreão
	VEGETARIANO	Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Maçã
4ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola) ^{3,4}
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá ^{1,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho
	SOBREMESA	Banana
5ª FEIRA	SOPA	Couve-portuguesa
	PRATO	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Curgete grelhada com massa de feijão ¹
	ACOMPANHAMENTO	Couve-roxa, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas ^{1,3}
	PRATO	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura ⁴
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura ^{1,6,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Pudim flan ⁷ 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 - 6 A 10 SETEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	123	29	0,6	0,1	4,0	1,7	1,2	0,1
	PRATO	712	170	7,8	1,1	12,7	1,3	11,7	0,9
	VEGETARIANO	878	208	3,1	0,4	29,4	1,2	14,8	0,3
	ACOMPANHAMENTO	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
	SOBREMESA	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
3ª FEIRA	SOPA	120	28	0,5	0,1	4,4	1,7	0,8	0,1
	PRATO	886	211	10,2	3,0	16,7	0,7	12,9	0,2
	VEGETARIANO	557	133	3,2	0,4	19,8	1,5	4,4	0,1
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª FEIRA	SOPA	148	35	0,7	0,1	4,9	1,4	1,5	0,2
	PRATO	482	115	4,7	1,3	8,1	0,7	9,6	1,3
	VEGETARIANO	493	118	6,1	1,7	7,4	0,8	8,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	215	52	3,1	0,5	3,8	3,4	1,1	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
5ª FEIRA	SOPA	122	29	0,5	0	4,4	2,1	1,0	0,1
	PRATO	706	168	3,9	0,6	16,7	0,6	16,1	0,2
	VEGETARIANO	769	183	3,1	0,4	28,9	1,3	9,0	0,1
	ACOMPANHAMENTO	114	27	0,1	0,0	4	3,6	1,3	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	169	40	0,5	0,1	7,0	1,9	1,3	0,1
	PRATO	442	105	2,7	0,4	11,2	1,6	8,2	0,2
	VEGETARIANO	743	176	2,6	0,3	29,3	1,5	7,6	0,1
	ACOMPANHAMENTO	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
	SOBREMESA	451/314	107/75	1,4/0,5	1/0,2	21,3/16,5	19,6/16,3	2,1/1,1	0,2/0

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