



EMENTA SEMANA DE 13 A 17 DE SETEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros
	PRATO	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6}
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata doce com massa espiral ¹
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Maçã
3ª FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve-coração
	PRATO	Red fish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas ^{1, 2, 4, 12}
	VEGETARIANO	Chili de soja com arroz branco ⁶
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura baby e pimentos
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Curgete e alho-francês
	PRATO	Massa à Lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-catarino e macarronete) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Salada de bulgur com tomate, pimentos, feijão catarino e cebola ^{1, 6, 11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-coração, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Melancia
5ª FEIRA	SOPA	Canja ^{1,3} / Creme de Favas
	PRATO	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada ⁴
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e beterraba
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e orégãos) ⁷
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringelas assadas
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, cenoura ralada e couve-roxa
	SOBREMESA	Banana

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 - 13 A 17 DE SETEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	177	42	0,5	0,1	7,4	1,5	1,3	0,1
	PRATO	852	202	3,2	0,7	26,8	2,3	15,9	1,3
	VEGETARIANO	998	237	5,5	0,7	35,5	4,3	8,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	149	35	0,5	0,1	5,6	2,0	1,3	0,1
	PRATO	641	152	3,7	0,6	18,3	0,6	10,4	0,2
	VEGETARIANO	1235	294	3,8	0,4	42,1	0,5	22,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	121	29	2,7	0,0	2,2	1,4	1,4	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
4ª FEIRA	SOPA	113	27	0,4	0,1	4,0	1,3	1,0	0,1
	PRATO	695	166	7,3	2,1	13,6	1,6	10,7	0,2
	VEGETARIANO	1035	247	5,4	0,6	36,4	1,5	12,5	0,1
	ACOMPANHAMENTO	207	50	2,9	0,4	3,8	3,4	1,1	0,1
	SOBREMESA	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
5ª FEIRA	SOPA	206/217	49/51	0,5/1,1	0,1/0,2	6,8/8,2	0,0/0,9	4,0/1,5	0,1/0,1
	PRATO	407	97	2,9	0,4	8,0	0,7	9,1	0,2
	VEGETARIANO	347	82	2,3	0,4	8,2	1,3	6,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	121	29	0,5	0,1	4,3	2,2	1,0	0,1
	PRATO	782	186	8,1	2,3	13,8	0,2	14,4	0,4
	VEGETARIANO	576	136	2,1	0,3	21,2	0,7	6,3	0,1
	ACOMPANHAMENTO	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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