

## EMENTA SEMANA DE 4 A 8 OUTUBRO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço
	PRATO	Potas à romana no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate <sup>1,5,6,7,8,11,12,13</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Maçã
3ª FEIRA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	ACOMPANHAMENTO	
	SOBREMESA	
4ª FEIRA	SOPA	Alface
	PRATO	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Laranja
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão, salsa) <sup>3,4,12</sup>
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu com legumes no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
6ª FEIRA	SOPA	Feijão vermelho com repolho
	PRATO	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Risotto de ervilhas e cogumelos <sup>5,6,8,9,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, tomate e cenoura ralada
	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. 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 - 4 A 8 OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	212	50	1,1	0,2	8,2	0,9	1,3	0,1
	PRATO	622	147	1,7	0,3	21,3	0,3	11,2	0,3
	VEGETARIANO	1475	352	14,5	1,8	44,1	1,2	8,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	190	45	1,1	0,2	7,0	0,9	1,2	0,1
	PRATO	788	187	4,6	1,1	22,1	0,9	13,8	0,4
	VEGETARIANO	1258	297	3,5	0,5	42,1	1,7	23,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	192	46	1,2	0,2	7,2	1,0	1,1	0,1
	PRATO	432	102	1,4	0,3	13,9	0,9	7,6	1,0
	VEGETARIANO	509	123	6,4	1,3	9,4	0,5	6,2	0,3
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	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
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	228	54	1,2	0,2	8,7	1,0	1,7	0,1
	PRATO	780	185	4,8	0,8	20,8	0,3	14,2	0,4
	VEGETARIANO	1371	327	11,5	4,1	47,7	3,7	5,6	0,6
	ACOMPANHAMENTO	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	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