

EMENTA SEMANA DE 11 A 15 DE OUTUBRO

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Almôndegas de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}
	VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Maçã golden
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-frade com nabiças
	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, tomate e cebola
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
4ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) ¹
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde ¹
	PRATO	Pescada à Brás (filetes de pesacada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) ^{3,4}
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) ^{1,6,8,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Creme de batata doce com cenoura e alho-francês
	PRATO	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos ^{5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, tomate e pepino
	SOBREMESA	Espetada de fruta



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 - 11 A 15 DE OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
	PRATO	858	205	8,1	2,8	23,3	1,6	9,1	0,7
	VEGETARIANO	1229	291	3,7	0,5	41,9	1,3	21,2	0,4
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	230	55	1,2	0,2	8,6	1,0	1,7	0,1
	PRATO	691	164	4,0	0,6	19,5	0,6	12,1	0,4
	VEGETARIANO	1063	252	4,6	0,6	42,3	0,8	9,2	0,3
	ACOMPANHAMENTO	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	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	196	46	1,2	0,2	7,4	0,8	1,1	0,1
	PRATO	933	222	9,0	2,8	20,6	1,4	13,1	0,2
	VEGETARIANO	910	216	4,2	0,7	34,2	2,6	7,3	0,2
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,2	2,9	1,3	1,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª FEIRA	SOPA	228	54	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	542	130	5,9	0,9	9,6	0,6	8,6	0,3
	VEGETARIANO	628	149	3,2	0,6	20,4	1	6,4	0,2
	ACOMPANHAMENTO	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	222	53	1,3	0,2	9,1	2,7	0,5	0,2
	PRATO	701	166	4,8	1,1	19,9	1,6	10,4	0,4
	VEGETARIANO	1371	327	11,5	4,1	47,7	3,7	5,6	0,6
	ACOMPANHAMENTO	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
	SOBREMESA	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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