

EMENTA SEMANA DE 18 A 22 DE OUTUBRO

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	Pera
3ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafrão
	VEGETARIANO	Arroz de açafrão 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	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor
	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. 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 - 18 A 22 OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	196	47	1,2	0,2	7,3	0,8	1,2	0,1
	PRATO	941	224	7,5	1,1	26,5	1,3	12,0	0,8
	VEGETARIANO	1204	284	3,2	0,5	43,9	1,7	19,3	0,3
	ACOMPANHAMENTO	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
3ª FEIRA	SOPA	195	46	1,2	0,2	7,4	0,9	1,1	0,1
	PRATO	950	226	10,1	3,0	20,3	0,6	13,1	0,3
	VEGETARIANO	985	233	2,9	0,4	45,5	0,9	5,2	0,5
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª FEIRA	SOPA	214	51	1,5	0,2	7,3	0,9	1,5	0,1
	PRATO	407	96	2,0	0,5	11,7	0,9	7,3	1,1
	VEGETARIANO	447	106	3,5	0,9	12,7	1,0	5,4	0,3
	ACOMPANHAMENTO	404	98	8,3	1,2	3,7	3,0	1,0	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
5ª FEIRA	SOPA	192	46	1,1	0,2	7,2	1,1	1,1	0,1
	PRATO	706	167	3,6	0,6	17,6	0,9	15,4	0,3
	VEGETARIANO	716	170	2,2	0,3	328,3	1,6	8,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	265	63	1,2	0,2	10,9	0,9	1,7	0,1
	PRATO	733	175	11,2	2,0	10,1	0,7	8,0	0,2
	VEGETARIANO	508	121	4,3	0,7	12,6	1,3	7,3	0,5
	ACOMPANHAMENTO	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,4
	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