



EMENTA SEMANA DE 2 A 5 NOVEMBRO

2ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
3ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Nabo com cenoura Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6} Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} Alface, couve-roxa e pepino Laranja
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-flor Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7} Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6} Alface, cebola e tomate Pera
5ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura) Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa ^{1,2,4} Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimento, ervilhas e feijão-verde) e batata gratinada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura e nabo Maçã
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Espinafres Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco ^{1,3,6,7} Feijoada de legumes (feijão catarino, couve lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco Couve-lombarda, cenoura e cebola 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 - 2 A 5 DE NOVEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
3ª FEIRA	SOPA	191	45	1,2	0,2	7,2	1,1	1,0	0,1
	PRATO	896	213	8,8	0,9	19,9	0,2	13,0	0,4
	VEGETARIANO	1001	238	5,2	1,4	36,1	0,2	11,3	0,3
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	6,9	1,2	1,3	0,1
	PRATO	789	187	4,3	1,4	21,4	0,9	14,9	0,4
	VEGETARIANO	725	172	3,6	0,6	19,6	0,9	14,4	0,5
	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
5ª FEIRA	SOPA	223	53	1,2	0,2	8,2	0,8	1,6	0,1
	PRATO	422	100	1,6	0,2	13,3	0,9	7,3	0,3
	VEGETARIANO	400	95	2,5	0,4	14	1,2	2,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	112	27	0,2	0,0	3,9	3,4	1	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	190	45	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
	PRATO	969	231	9,3	2,6	21,7	0,7	14,8	0,3
	VEGETARIANO	920	221	6,0	0,7	29,4	1,1	11,7	0,6
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	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