

## EMENTA SEMANA DE 15 A 19 NOVEMBRO

<b>2ª FEIRA</b>	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	Pera
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>
	PRATO	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e couve-roxa
	SOBREMESA	Maçã
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Feijão-vermelho com repolho
	PRATO	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
<b>5ª FEIRA</b>	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
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Espinafres
	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	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 - 15 A 19 NOVEMBRO

		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	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	269	64	1,2	0,2	10,2	0,8	2,4	0,1
	PRATO	332	79	1,7	0,3	7,3	0,3	8,3	0,2
	VEGETARIANO	473	112	1,5	0,2	17,7	1,0	5,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	97	23	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	228	45	1,1	0,2	7,0	0,9	1,2	0,1
	PRATO	742	176	4,4	0,6	22,4	0,3	11,3	0,2
	VEGETARIANO	846	201	5,1	0,9	24,8	0,6	13,2	0,4
	ACOMPANHAMENTO	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
	SOBREMESA	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	190	45	1,1	0,2	7	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	2,9	1,0	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	190	45	1,2	0,2	7,0	0,9	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	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