



EMENTA SEMANA DE 29 NOVEMBRO A 3 DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Massinha (espirais) de cavala com cenoura e milho ^{1,3,4,6} Lasanha de soja e espinafres ^{1,6} Alface, tomate e cebola Pera
3ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Agrião Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafrão Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura Alface, couve-roxa e pepino Maçã
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
5ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-portuguesa Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,3} Curgete grelhada com massa de feijão ¹ Couve-roxa, cenoura ralada e tomate Laranja
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Abóbora com massinhas ^{1,3} Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura ⁴ Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura ^{1,6,10,11} Alface, beterraba e pepino 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. 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 - 29 NOVEMBRO A 3 DEZEMBRO

		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	952	226	8,5	0,9	22,6	1,1	14,4	0,4
	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								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
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	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	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	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