

## EMENTA SEMANA DE 6 A 10 DEZEMBRO

|          |                |                                                                                                         |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA           | Creme de cenoura com coentros                                                                           |
|          | PRATO          | Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6</sup>                                           |
|          | VEGETARIANO    | Hambúrguer de grão e batata doce com massa espiral <sup>1</sup>                                         |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, couve-roxa e pepino                                                                             |
|          | SOBREMESA      | Kiwi/Maçã                                                                                               |
| 3ª FEIRA | SOPA           | Feijão-manteiga com couve-coração                                                                       |
|          | PRATO          | Red fish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas <sup>1, 2, 4, 12</sup> |
|          | VEGETARIANO    | Chili de soja com arroz branco <sup>6</sup>                                                             |
|          | ACOMPANHAMENTO | Feijão-verde, cenoura baby e pimentos                                                                   |
|          | SOBREMESA      | Gelatina ou Fruta da Época                                                                              |
| 4ª FEIRA | SOPA           |                                                                                                         |
|          | PRATO          |                                                                                                         |
|          | VEGETARIANO    |                                                                                                         |
|          | ACOMPANHAMENTO |                                                                                                         |
|          | SOBREMESA      |                                                                                                         |
| 5ª FEIRA | SOPA           | Curgete e alho-francês                                                                                  |
|          | PRATO          | Fêveras de porco estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>                                                |
|          | VEGETARIANO    | Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) <sup>1,6,11</sup>             |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, couve-roxa e cenoura ralada                                                                     |
|          | SOBREMESA      | Pera                                                                                                    |
| 6ª FEIRA | SOPA           | Canja <sup>1,3</sup> /Creme de Favas                                                                    |
|          | PRATO          | Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada <sup>4</sup>            |
|          | VEGETARIANO    | Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada <sup>1,6</sup>                          |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, tomate e beterraba                                                                              |
|          | SOBREMESA      | Laranja                                                                                                 |

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 - 6 A 10 DEZEMBRO

|          |                | V.E. (kJ) | V.E. (kcal) | Líp. (g) | AG. Sat. (g) | HC (g)     | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g)  |
|----------|----------------|-----------|-------------|----------|--------------|------------|------------|-----------|----------|
| 2ª FEIRA | SOPA           | 206       | 42          | 0,5      | 0,1          | 7,4        | 1,5        | 1,3       | 0,1      |
|          | PRATO          | 942       | 202         | 3,2      | 0,7          | 26,8       | 2,3        | 15,9      | 1,3      |
|          | VEGETARIANO    | 1226      | 291         | 4,9      | 0,7          | 48,0       | 3,8        | 10,4      | 0,2      |
|          | ACOMPANHAMENTO | 92        | 22          | 0,3      | 0,1          | 2,2        | 2,0        | 1,7       | 0,0      |
|          | SOBREMESA      | 253/ 269  | 60/ 64      | 0,5/ 0,5 | 0,1/ 0,1     | 10,9/ 13,4 | 10,9/ 13,4 | 1,1/0,2   | 0/ 0     |
| 3ª FEIRA | SOPA           | 228       | 54          | 1,2      | 0,2          | 8,7        | 1,0        | 1,7       | 0,1      |
|          | PRATO          | 746       | 177         | 5,8      | 0,9          | 20,6       | 0,6        | 10,2      | 0,4      |
|          | VEGETARIANO    | 1211      | 287         | 3,5      | 0,4          | 40,2       | 0,6        | 22,7      | 0,2      |
|          | ACOMPANHAMENTO | 121       | 29          | 2,7      | 0,0          | 2,3        | 1,7        | 1,3       | 0,6      |
|          | 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           |           |             |          |              |            |            |           |          |
|          | PRATO          |           |             |          |              |            |            |           |          |
|          | VEGETARIANO    |           |             |          |              |            |            |           |          |
|          | ACOMPANHAMENTO |           |             |          |              |            |            |           |          |
|          | SOBREMESA      |           |             |          |              |            |            |           |          |
| 5ª FEIRA | SOPA           | 183       | 43          | 1,1      | 0,2          | 6,8        | 0,7        | 1,1       | 0,1      |
|          | PRATO          | 855       | 203         | 4,9      | 1,2          | 24,2       | 1,0        | 14,9      | 0,3      |
|          | VEGETARIANO    | 1054      | 252         | 8,0      | 1,0          | 33,7       | 2,3        | 10,2      | 0,2      |
|          | ACOMPANHAMENTO | 96        | 23          | 0,1      | 0,0          | 2,9        | 2,6        | 1,5       | 0,1      |
|          | SOBREMESA      | 199       | 47          | 0,4      | 0,0          | 9,4        | 7,2        | 0,3       | 0,0      |
| 6ª FEIRA | SOPA           | 391/ 217  | 92/ 51      | 0,7/ 1,1 | 0,2/ 0,2     | 15,7/ 8,2  | 0,0/ 0,9   | 5,2/ 1,5  | 0,1/ 0,1 |
|          | PRATO          | 431       | 102         | 2,9      | 0,4          | 10,5       | 0,7        | 8,2       | 0,3      |
|          | VEGETARIANO    | 377       | 89          | 2,4      | 0,4          | 10,2       | 1,2        | 5,9       | 0,3      |
|          | ACOMPANHAMENTO | 87        | 20          | 0,2      | 0,0          | 2,8        | 2,8        | 1,1       | 0,1      |
|          | SOBREMESA      | 201       | 48          | 0,2      | 0,0          | 8,9        | 8,9        | 1,1       | 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