



EMENTA SEMANA DE 13 A 17 DEZEMBRO

2ª 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
3ª 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
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura) Medalhões de pescada no forno com salada russa ^{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
5ª 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
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e nabo) com presunto ¹² Gratinado de bacalhau com batata cozida, molho branco e crosta de broa ^{1,4,5,6,7} Gratinado de soja com batata cozida e crosta de broa ^{1,5,6,7} Legumes salteados (espinafres, cogumelos e cenoura) Arroz doce ^{3,7,9,11} 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 -13 A 17 DE DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª 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
3ª 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
4ª FEIRA	SOPA	223	53	1,2	0,2	8,2	0,8	1,6	0,1
	PRATO	380	90	1,6	0,2	10,6	1,0	7,5	0,2
	VEGETARIANO	400	95	2,5	0,4	14,0	1,2	2,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	112	27	0,2	0,0	3,9	3,4	1,0	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª FEIRA	SOPA	190	45	1,2	0,2	7	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
6ª FEIRA	SOPA	258	61	2,0	0,5	7,4	0,7	2,9	0,6
	PRATO	538	128	3,4	1,0	18,1	0,8	5,5	0,8
	VEGETARIANO	527	127	1,8	0,7	19,1	1,1	7,5	0,2
	ACOMPANHAMENTO	98	23	0,5	0,1	1,4	1,0	1,9	1,1
	SOBREMESA	1053	250	7,2	3,2	39,3	17,1	6,0	0,3

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