

## EMENTA SEMANA DE 20 A 24 DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)
	PRATO	Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,7</sup>
	VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Maçã golden
3ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde <sup>1</sup>
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup>
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, tomate-cereja e azeitonas <sup>12</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Banana
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Massa Siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho-francês e tomate-cereja) <sup>1</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Curgete, cogumelos e espinafres salteados
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Camponesa <sup>1,3</sup>
	PRATO	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
	PRATO	Jardineira de frango (peito de frango aos cubos, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura e milho
	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. 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 - 20 A 24 DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	194	46	1,2	0,2	7,3	0,9	1,1	0,1
	PRATO	1082	258	11,8	4,7	22,2	1,4	15,7	0,5
	VEGETARIANO	1097	259	2,7	0,6	33,7	2,0	22,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	228	54	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	778	185	6,1	1,2	17,8	1,1	13,3	1,0
	VEGETARIANO	610	145	3,0	0,5	21,5	1,5	6,3	0,3
	ACOMPANHAMENTO	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	196	47	1,2	0,2	7,3	0,8	1,2	0,1
	PRATO	758	180	7,4	1,7	16,8	1,4	10,9	0,5
	VEGETARIANO	1041	247	4,3	0,6	39,8	1,8	9,5	0,1
	ACOMPANHAMENTO	98	23	0,5	0,1	1,4	1,0	1,9	1,1
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	332	79	1,7	0,2	12,8	0,9	2,5	0,2
	PRATO	1081	259	16,8	3,0	15,9	0,4	10,4	0,3
	VEGETARIANO	776	184	5,8	0,8	25,2	1,0	6,9	0,4
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
	SOBREMESA	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	187	44	1,1	0,2	6,9	0,8	1,4	0,1
	PRATO	423	100	1,6	0,3	11,8	0,7	9,1	0,1
	VEGETARIANO	390	93	2,5	0,7	12,1	1,3	4,5	0,2
	ACOMPANHAMENTO	172	41	0,7	0,0	4,7	2,8	2,6	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