



EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE FEVEREIRO

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}
	VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Maçã golden
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-frade com nabiças
	PRATO	Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjerição e batata assada ⁴
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura baby e brócolos
	SOBREMESA	Banana
4ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) ¹
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde ¹
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola) ^{3,4}
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá ^{1,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Creme aveludado de cogumelos
	PRATO	Feijoada à Brasileira com arroz branco ^{1,3,6,7}
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos ^{5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-mineira com farofa ¹
	SOBREMESA	Gelatina com fruta ^{1,3,6,7,8,12}



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 - 21 A 25 FEVEREIRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
	PRATO	868	206	6,7	0,6	24,0	1,8	12,0	0,2
	VEGETARIANO	1245	294	3,6	0,5	42,3	2,1	21,9	0,4
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	230	55	1,2	0,2	8,6	1,0	1,7	0,1
	PRATO	733	175	11,2	2,0	10,1	0,7	8,0	0,2
	VEGETARIANO	508	121	4,3	0,7	12,6	1,3	7,3	0,5
	ACOMPANHAMENTO	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,4
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
4ª FEIRA	SOPA	196	46	1,2	0,2	7,4	0,8	1,1	0,1
	PRATO	780	185	4,8	0,8	20,8	0,3	14,2	0,4
	VEGETARIANO	910	216	4,1	0,6	34,5	3,4	8,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª FEIRA	SOPA	228	54	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	407	96	2,0	0,5	11,7	0,9	7,3	1,1
	VEGETARIANO	447	106	3,5	0,9	12,7	1,0	5,4	0,3
	ACOMPANHAMENTO	404	98	8,3	1,2	3,7	3,0	1,0	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	196	46	1,1	0,2	7,4	0,7	1,2	0,2
	PRATO	1026	244	10,8	3,0	21,0	0,2	15,4	0,5
	VEGETARIANO	1371	327	11,5	4,1	47,7	3,7	5,6	0,6
	ACOMPANHAMENTO	736	176	10,9	1,7	16,4	0,7	2,2	1,0
	SOBREMESA	436/314	103/75	0,0/0,5	0,0/0,2	25,3/16,5	24,7/16,3	0/1,1	0,1/0

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