

EMENTA SEMANA DE 28 DE FEVEREIRO A 4 MARÇO

2ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho ^{1,3,4}
	VEGETARIANO	Lasanha de soja e espinafres ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Pera
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e arroz branco ^{1,6,12}
	VEGETARIANO	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, pepino e tomate
	SOBREMESA	Maçã
4ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) ^{3,4}
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) ^{1,6,8,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Banana
5ª FEIRA	SOPA	Couve-portuguesa
	PRATO	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Curgete grelhada com massa de feijão ¹
	ACOMPANHAMENTO	Couve-roxa, cenoura ralada e tomate
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas ^{1,3}
	PRATO	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura ⁴
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura ^{1,6,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	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 - 28 FEVEREIRO A 4 MARÇO

		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	957	227	7,4	1,0	26,9	2,0	12,6	0,8
	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	190	45	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
	PRATO	868	207	8,4	2,8	24,6	0,9	7,9	0,7
	VEGETARIANO	1116	264	3,2	0,4	52,5	0,7	5,4	0,3
	ACOMPANHAMENTO	98	23	0,2	0,0	3,6	3,4	0,8	0,1
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª FEIRA	SOPA	214	51	1,5	0,2	7,3	0,9	1,5	0,1
	PRATO	530	127	5,6	0,9	9,0	0,6	7,3	1,1
	VEGETARIANO	628	149	3,2	0,6	20,4	1,0	6,4	0,2
	ACOMPANHAMENTO	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
5ª FEIRA	SOPA	192	46	1,1	0,2	7,2	1,1	1,1	0,1
	PRATO	706	167	3,5	0,6	17,8	1,3	15,8	0,3
	VEGETARIANO	716	170	2,1	0,3	28,5	2,1	8,5	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	1062	253	4,6	0,7	43,8	1,3	9,4	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