



EMENTA SEMANA DE 7 A 11 MARÇO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros
	PRATO	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6}
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ¹
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	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 ^{1, 2, 4, 12}
	VEGETARIANO	Chili de soja com arroz branco ⁶
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura baby e pimentos
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
4ª FEIRA	SOPA	Curgete e alho-francês
	PRATO	Massa à Lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão catarino e macarronete) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-atarino e cebola) ^{1,6,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-coração, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Canja ^{1,3} /Creme de Favas
	PRATO	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e beterraba
	SOBREMESA	Banana
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos) ⁷
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assada
	ACOMPANHAMENTO	Rúcula, cenoura ralada e couve-roxa
	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 - 7 A 11 MARÇO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
	PRATO	961	227	2,4	0,5	35,0	3,2	15,7	1,1
	VEGETARIANO	1241	294	4,8	0,7	48,3	4,6	11,0	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
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	117	28	0,2	0,1	3,9	2,9	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	183	43	1,1	0,2	6,8	0,7	1,1	0,1
	PRATO	961	229	9,9	3,2	19,4	1,0	14,6	0,2
	VEGETARIANO	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
	ACOMPANHAMENTO	404	98	8,3	1,2	3,7	3,0	1,0	0,1
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª 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	365	87	2,2	0,4	10,7	1,5	5,0	0,3
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
6ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
	PRATO	905	215	7,4	2,2	24,0	0,2	12,7	0,5
	VEGETARIANO	938	223	6,2	0,9	34,6	0,5	5,8	0,3
	ACOMPANHAMENTO	104	25	0,0	0,0	3,6	3,2	1,3	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