

EMENTA SEMANA DE 21 A 25 MARÇO



Dia Mundial da Árvore

2ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz colorido (milho, ervilha e cenoura) ³
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e tomate
	SOBREMESA	Puré de maçã com amêndoa laminada ⁸
3ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde ¹
	PRATO	Lasanha de carne de vaca picada ^{1,3,5,6,7}
	VEGETARIANO	Lasanha de soja e espinafres ^{1,3,5,6,7}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Pera
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Empadão de atum em arroz com feijão-verde e cenoura ^{4,7}
	VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz de feijão-verde e cenoura ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Banana
5ª FEIRA	SOPA	Camponesa ^{1,3}
	PRATO	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ¹
	ACOMPANHAMENTO	Curgete, cogumelos e espinafres
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
	PRATO	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e salada de batata e feijão-frade ⁴
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas) ¹²
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura e milho
	SOBREMESA	Gelatina 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 - 21 A 25 MARÇO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	194	46	1,2	0,2	7,3	0,9	1,1	0,1
	PRATO	637	152	5,4	1,4	16,5	0,7	8,1	0,5
	VEGETARIANO	776	184	5,8	0,8	25,2	1,0	6,9	0,4
	ACOMPANHAMENTO	97	23	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
	SOBREMESA	271	68	0,4	0,4	13,0	11,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	228	54	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	1179	287	11,8	4,7	30,2	0,9	14,4	0,3
	VEGETARIANO	984	238	5,6	2,2	30,5	1,5	15,3	0,4
	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	196	47	1,2	0,2	7,3	0,8	1,2	0,1
	PRATO	918	218	8,0	2,0	25,0	0,9	11,0	1,1
	VEGETARIANO	798	191	7,8	1,5	22,0	1,0	6,9	0,5
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
5ª FEIRA	SOPA	331	79	1,7	0,2	12,8	1,3	2,4	0,2
	PRATO	769	183	7,4	1,7	17,0	2,0	11,4	0,5
	VEGETARIANO	1057	250	4,2	0,6	40,1	3,1	10,1	0,2
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	187	44	1,1	0,2	6,9	0,8	1,4	0,1
	PRATO	900	216	14,3	2,6	10,4	0,8	10,6	0,4
	VEGETARIANO	595	141	2,9	0,5	20,9	2,2	6,1	0,3
	ACOMPANHAMENTO	172	41	0,7	0,0	4,7	2,8	2,6	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

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