

## EMENTA SEMANA DE 5 A 9 SETEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
	VEGETARIANO	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Laranja
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-frade com nabiças
	PRATO	Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup>
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) <sup>1,3</sup>
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Melancia
5ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde <sup>1</sup>
	PRATO	Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) <sup>3,4</sup>
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) <sup>1,6,8,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e milho
	SOBREMESA	Nectarina
6ª FEIRA	SOPA	Couve-flor e cenoura
	PRATO	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>6,7,8,9,10,11</sup>
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	Maçã

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 - 5 A 9 SETEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	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	509	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	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	196	46	1,2	0,2	7,4	0,8	1,1	0,1
	PRATO	933	222	9,0	2,8	20,8	1,9	13,5	0,2
	VEGETARIANO	910	216	4,1	0,6	34,5	3,4	8,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,2	2,9	1,3	1,0
	SOBREMESA	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	228	54	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	530	127	5,6	0,9	9,0	0,6	9,2	0,3
	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	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	188	45	1,1	0,2	6,9	1,2	1,3	0,1
	PRATO	780	185	4,8	0,8	20,8	0,3	14,2	0,4
	VEGETARIANO	1310	312	9,9	3,2	47,7	3,7	5,6	0,6
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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