

EMENTA SEMANA DE 10 A 14 OUTUBRO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição
	PRATO	Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Melão
3ª FEIRA	SOPA	Alface
	PRATO	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cenoura e tomate
	SOBREMESA	Laranja
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Meia desfeita de pescada (pescada, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu com legumes no forno ^{1,3,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
5ª FEIRA	SOPA	Lentilhas ^{1,6,8,10,11}
	PRATO	Frango assado no forno com limão e arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de seitan de cebolada com arroz branco ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas
	SOBREMESA	Maçã
6ª FEIRA	SOPA	Creme de batata-doce com cenoura e alho-francês
	PRATO	Bacalhau à lagareiro com batata ensalsada e brócolos salteados ⁴
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos ^{6,7,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Espetada de fruta

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 - 10 A 14 OUTUBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	212	50	1,1	0,2	8,2	0,9	1,3	0,1
	PRATO	622	147	1,7	0,3	21,3	0,3	11,2	0,3
	VEGETARIANO	1130	588	13,8	2,1	44,2	1,2	8,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
3ª FEIRA	SOPA	190	45	1,1	0,2	7,0	0,9	1,2	0,1
	PRATO	801	190	4,5	1,1	22,4	1,6	14,4	0,4
	VEGETARIANO	1277	302	3,4	0,5	42,5	2,6	23,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	192	46	1,2	0,2	7,2	1,0	1,1	0,1
	PRATO	434	103	1,7	0,3	13,4	0,9	7,6	0,2
	VEGETARIANO	509	123	6,4	1,3	9,4	0,5	6,2	0,3
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	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
5ª FEIRA	SOPA	269	64	1,2	0,2	10,5	0,9	2,5	0,1
	PRATO	795	188	4,9	0,8	21,2	0,3	14,4	0,3
	VEGETARIANO	816	194	4,6	0,9	26,2	1,1	10,9	0,6
	ACOMPANHAMENTO	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	222	53	1,3	0,2	9,1	2,7	0,5	0,1
	PRATO	438	104	3,6	0,5	10,6	0,9	6,7	1,1
	VEGETARIANO	1310	312	9,9	3,2	47,7	3,7	5,6	0,6
	ACOMPANHAMENTO	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	SOBREMESA	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	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