

EMENTA SEMANA DE 31 OUTUBRO A 4 NOVEMBRO



2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com lagartos (aletria) ^{1,b}
	PRATO	Tortilha monstro (atum) ^{3,4,5,6}
	VEGETARIANO	Tortilha monstro (tofu) ^{1,3,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Bolo de abóbora com nozes ^{1,3,6,7,8} ou Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	ACOMPANHAMENTO	
	SOBREMESA	
4ª FEIRA	SOPA	Curgete e alho-francês
	PRATO	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6}
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino 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	Laranja
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	Alface, cenoura ralada e couve-roxa
	SOBREMESA	Banana

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 - 31 OUTUBRO A 4 NOVEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	449	106	1,3	0,3	20,2	1,3	3,2	0,2
	PRATO	555	133	7,0	0,9	9,8	0,6	7,3	0,6
	VEGETARIANO	500	120	6,2	1,2	9,5	0,5	6,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	1273 /314	304 /75	14,7 /0,5	2,0/0,2	38,5/16,5	24,9/16,3	4,3/1,1	0,7/0
3ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
4ª FEIRA	SOPA	183	43	1,1	0,2	6,8	0,7	1,1	0,1
	PRATO	961	229	9,8	3,1	19,6	1,5	15,0	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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