



EMENTA SEMANA DE 28 NOVEMBRO A 2 DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12} Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6} Alface, beterraba e pepino Maçã golden
3ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-frade com nabiças Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjerição e batata assada ⁴ Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor Gelatina ou fruta da época
4ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alho-francês Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,3} Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufadas com macarronete e grão-de-bico) ¹ Couve-lombarda, cenoura e cebola Pera
5ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
6ª FEIRA	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) ^{3,4} Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) ^{1,6,8,11} Alface, couve-roxa e milho 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. 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 - 28 NOVEMBRO A 2 DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	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	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	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
4ª FEIRA	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	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
6ª FEIRA	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	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