

EMENTA SEMANA DE 12 A 16 DEZEMBRO DE 2022

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ¹
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Maçã
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-manteiga com couve-coração
	PRATO	Filetes de pescada lascados com salada russa (batata aos cubos, ovo cozido e ervilha) ^{3,4}
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, nabo, cenoura e ervilha) ^{1,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Nabo, feijão-verde e cenoura
	SOBREMESA	Laranja
4ª FEIRA	SOPA	Curgete e alho-francês
	PRATO	Frango estufado com molho de cogumelos e massa espiral ^{1,3}
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) ^{1,6,11}
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, couve-roxa e tomate
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Canja ^{1,3} /Creme de Favas
	PRATO	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e arroz de tomate ⁴
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com arroz de tomate ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e beterraba
	SOBREMESA	Banana
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e nabo) com presunto ¹²
	PRATO	Peru assado com laranja e batata assada
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e batata assada ⁶
	ACOMPANHAMENTO	Espinafres, cogumelos e cenoura salteados
	SOBREMESA	Arroz-doce ^{3,6,7} 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 - 12 A 16 DEZEMBRO DE 2022

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
	PRATO	1028	245	10,0	3,2	24,1	1,7	14,0	0,2
	VEGETARIANO	1241	294	4,8	0,7	48,3	4,6	11,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	228	54	1,2	0,2	8,7	1,0	1,7	0,1
	PRATO	380	90	1,1	0,3	11,3	0,8	8,2	0,3
	VEGETARIANO	385	91	2,5	0,7	11,9	1,4	4,5	0,2
	ACOMPANHAMENTO	112	27	0,2	0,0	3,9	3,4	1,0	0,8
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	183	43	1,1	0,2	6,8	0,7	1,1	0,1
	PRATO	759	180	3,5	0,7	22,1	1,6	14,2	0,4
	VEGETARIANO	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
	ACOMPANHAMENTO	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	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	674	160	3,4	0,5	20,7	0,4	11,0	0,3
	VEGETARIANO	526	125	2,4	0,4	18,3	1,4	6,3	0,4
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
6ª FEIRA	SOPA	235	56	1,9	0,4	6,5	0,8	3,0	0,5
	PRATO	548	131	5,9	1,6	8,4	0,8	10,7	0,2
	VEGETARIANO	690	164	4,6	0,7	17,3	0,8	11,2	0,4
	ACOMPANHAMENTO	220	53	3,8	0,6	1,6	1,4	1,8	0,7
	SOBREMESA	1009/314	239/75	6,1/0,5	2,5/0,2	39,3/16,5	17,2/16,3	6/1,1	0,3/0

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