



EMENTA SEMANA DE 19 A 23 DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Nabo com cenoura
	PRATO	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Pera
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cebola e tomate
	SOBREMESA	Banana
4ª FEIRA	SOPA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura)
	PRATO	Filete de alabote assado com pão ralado e batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	VEGETARIANO	Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimento, ervilhas e feijão-verde) e batata gratinada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos com feijão catarino) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (feijão-atarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Maçã
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e beterraba
	PRATO	Massinha (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate ^{1,3,4}
	VEGETARIANO	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Clementina

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 - 19 A 23 DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	191	45	1,2	0,2	7,2	1,1	1,0	0,1
	PRATO	896	213	8,8	0,9	19,9	0,2	13,0	0,4
	VEGETARIANO	1009	240	5,5	1,4	35,9	0,2	11,4	0,3
	ACOMPANHAMENTO	92	22	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
3ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	6,9	1,2	1,3	0,1
	PRATO	804	190	4,3	1,4	21,7	1,6	15,5	0,4
	VEGETARIANO	707	168	3,1	0,6	21,2	2,1	12,6	0,7
	ACOMPANHAMENTO	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
4ª FEIRA	SOPA	223	53	1,2	0,2	8,2	0,8	1,6	0,1
	PRATO	477	113	2,8	0,4	13,7	0,8	7,6	0,3
	VEGETARIANO	400	95	2,5	0,4	14,0	1,1	2,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	117	28	0,2	0,1	3,9	2,9	1,3	0,6
	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	190	45	1,2	0,2	7	0,9	1,1	0,1
	PRATO	933	223	8,1	2,4	22,5	0,6	14,7	0,2
	VEGETARIANO	920	221	6,0	0,7	29,4	1,1	11,7	0,6
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	0,1
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	215	51	1,0	0,1	8,8	0,9	1,2	0,1
	PRATO	717	170	2,3	0,4	22,5	1,6	14,0	2,1
	VEGETARIANO	891	211	4,0	0,8	34,5	2,4	8,3	0,4
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	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