

EMENTA SEMANA DE 26 A 30 DEZEMBRO

2ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)
	PRATO	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,6,7}
	VEGETARIANO	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Maçã
3ª FEIRA	SOPA	Caldo-verde
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa ^{3,4}
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas) ¹²
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e cebola
	SOBREMESA	Banana
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Peru assado com laranja e esparguete salteado com legumes ^{1,3}
	VEGETARIANO	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ¹
	ACOMPANHAMENTO	Curgete, cogumelos e espinafres
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura) ¹
	PRATO	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos ⁴
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão preto
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura ralada, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da Época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)
	PRATO	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{3,7,12}
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,6,8,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e couve-roxa
	SOBREMESA	Laranja

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 - 26 A 30 DEZEMBRO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	199	47	1,2	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
	PRATO	1082	258	11,8	4,7	22,2	1,4	15,7	0,5
	VEGETARIANO	1097	259	2,7	0,6	33,7	2,0	22,0	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	1,1	0,2	9,1	0,7	1,4	0,1
	PRATO	778	185	6,1	1,2	17,8	1,1	13,3	1,0
	VEGETARIANO	611	145	3,1	0,5	21,2	1,5	6,2	0,4
	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	196	47	1,2	0,2	7,3	0,8	1,2	0,1
	PRATO	769	183	7,4	1,7	17,0	2,0	11,4	0,5
	VEGETARIANO	1057	250	4,2	0,6	40,1	3,1	10,1	0,2
	ACOMPANHAMENTO	98	23	0,5	0,1	1,4	1,0	1,9	1,1
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª FEIRA	SOPA	331	79	1,7	0,2	12,8	1,3	2,4	0,2
	PRATO	1081	259	16,8	3,0	15,9	0,3	10,4	0,3
	VEGETARIANO	776	184	5,8	0,8	25,2	1,0	6,9	0,4
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	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
6ª FEIRA	SOPA	187	44	1,1	0,2	6,9	0,8	1,4	0,1
	PRATO	329	78	1,7	0,4	6,9	0,4	8,3	0,2
	VEGETARIANO	472	112	1,5	0,2	18,6	1,4	6,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	97	23	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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