



EMENTA SEMANA DE 2 A 5 MAIO

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

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA								
	PRATO								
	VEGETARIANO								
	ACOMPANHAMENTO								
	SOBREMESA								
3ª 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
4ª FEIRA	SOPA	212	50	1,2	0,2	8,2	0,5	1,3	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	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
5ª FEIRA	SOPA	196	47	1,2	0,2	7,3	0,8	1,2	0,1
	PRATO	718	171	7,6	2,0	11,2	1,3	13,9	0,4
	VEGETARIANO	1057	250	4,2	0,6	40,1	3,1	10,1	0,2
	ACOMPANHAMENTO	98	23	0,5	0,1	1,4	1,3	1,9	1,1
	SOBREMESA	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
6ª 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

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