



## EMENTA SEMANA DE 22 A 26 MAIO

|          |                |                                                                                                           |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | SOPA           | Brócolos                                                                                                  |
|          | PRATO          | Massinha (espirais) de atum com cenoura e milho <sup>1,3,4</sup>                                          |
|          | VEGETARIANO    | Lasanha de soja e espinafres <sup>1,6</sup>                                                               |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, tomate e cebola                                                                                   |
|          | SOBREMESA      | Pera                                                                                                      |
| 3ª FEIRA | SOPA           | Agrião                                                                                                    |
|          | PRATO          | Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão                                            |
|          | VEGETARIANO    | Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura                                                           |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, couve-roxa e pepino                                                                               |
|          | SOBREMESA      | Maçã                                                                                                      |
| 4ª FEIRA | SOPA           | Grão com espinafres                                                                                       |
|          | PRATO          | Filetes de solha gratinados com batata assada <sup>4</sup>                                                |
|          | VEGETARIANO    | Tofu à Gomes de Sá <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>                                                             |
|          | ACOMPANHAMENTO | Couve-coração, cenoura e cebola salteados                                                                 |
|          | SOBREMESA      | Pudim <sup>7</sup> ou Fruta da Época                                                                      |
| 5ª FEIRA | SOPA           | Couve-portuguesa                                                                                          |
|          | PRATO          | Tirinhas de peru estufadas com feijão-vermelho e macarronete <sup>1,3</sup>                               |
|          | VEGETARIANO    | Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1</sup>                                                         |
|          | ACOMPANHAMENTO | Couve-roxa, cenoura ralada e tomate                                                                       |
|          | SOBREMESA      | Laranja                                                                                                   |
| 6ª FEIRA | SOPA           | Abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>                                                                      |
|          | PRATO          | Tirinhas de potas panadas com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> |
|          | VEGETARIANO    | Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,6,8,10,11</sup>                          |
|          | ACOMPANHAMENTO | Alface, beterraba e pepino                                                                                |
|          | SOBREMESA      | 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. 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 - 22 A 26 MAIO

|          |                | V.E. (kJ) | V.E. (kcal) | Líp. (g) | AG. Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|----------------|-----------|-------------|----------|--------------|-----------|------------|-----------|---------|
| 2ª FEIRA | SOPA           | 196       | 47          | 1,2      | 0,2          | 7,3       | 0,8        | 1,2       | 0,1     |
|          | PRATO          | 957       | 227         | 7,4      | 1,0          | 26,9      | 2,0        | 12,6      | 0,8     |
|          | VEGETARIANO    | 1204      | 284         | 3,2      | 0,5          | 43,9      | 1,7        | 19,3      | 0,3     |
|          | 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     |
| 3ª FEIRA | SOPA           | 195       | 46          | 1,2      | 0,2          | 7,4       | 0,9        | 1,1       | 0,1     |
|          | PRATO          | 950       | 226         | 10,1     | 3,0          | 20,3      | 0,6        | 13,1      | 0,3     |
|          | VEGETARIANO    | 985       | 233         | 2,9      | 0,4          | 45,5      | 0,9        | 5,2       | 0,5     |
|          | ACOMPANHAMENTO | 92        | 22          | 0,3      | 0,1          | 2,2       | 2,0        | 1,7       | 0,0     |
|          | SOBREMESA      | 269       | 64          | 0,5      | 0,1          | 13,4      | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| 4ª FEIRA | SOPA           | 214       | 51          | 1,5      | 0,2          | 7,3       | 0,9        | 1,5       | 0,1     |
|          | PRATO          | 461       | 109         | 3,1      | 0,5          | 11,2      | 0,7        | 8,6       | 0,3     |
|          | VEGETARIANO    | 447       | 106         | 3,5      | 0,9          | 12,7      | 1,0        | 5,4       | 0,3     |
|          | ACOMPANHAMENTO | 404       | 98          | 8,3      | 1,2          | 3,7       | 3,0        | 1,0       | 0,1     |
|          | SOBREMESA      | 451/314   | 107/75      | 1,4/0,5  | 1,0/0,2      | 21,3/16,5 | 19,6/16,3  | 2,1/1,1   | 0,2/0   |
| 5ª FEIRA | SOPA           | 192       | 46          | 1,1      | 0,2          | 7,2       | 1,1        | 1,1       | 0,1     |
|          | PRATO          | 702       | 166         | 3,2      | 0,6          | 17,8      | 1,6        | 16,2      | 0,3     |
|          | VEGETARIANO    | 716       | 170         | 2,1      | 0,3          | 28,5      | 2,1        | 8,5       | 0,2     |
|          | ACOMPANHAMENTO | 113       | 27          | 0,1      | 0,0          | 3,9       | 3,6        | 1,3       | 0,1     |
|          | SOBREMESA      | 201       | 48          | 0,2      | 0,0          | 8,9       | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| 6ª FEIRA | SOPA           | 265       | 63          | 1,2      | 0,2          | 10,9      | 0,9        | 1,7       | 0,1     |
|          | PRATO          | 851       | 203         | 8,5      | 1,1          | 23,3      | 1,3        | 7,5       | 0,7     |
|          | VEGETARIANO    | 628       | 149         | 3,2      | 0,6          | 20,4      | 1,0        | 6,4       | 0,2     |
|          | ACOMPANHAMENTO | 77        | 18          | 0,4      | 0,1          | 1,7       | 1,7        | 1,5       | 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