

EMENTA SEMANA DE 29 MAIO A 2 DE JUNHO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com esparguete) ^{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	Massinha de aves (peru e pato estufados e desfiados com cenoura ralada e milho e massa espiral) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) ^{1,6,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cebola e tomate
	SOBREMESA	Pera
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas ^{1,3}
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura, milho e tomate
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ⁷
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Frango assado no forno com limão e batata assada
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assada ^{1,6,8,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cenoura e couve-roxa
	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 - 29 MAIO A 2 JUNHO

		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	847	201	6,8	1,6	20,2	1,6	14,4	0,3
	VEGETARIANO	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
	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	265	63	1,2	0,2	10,9	0,9	1,7	0,1
	PRATO	964	224	5,0	1,1	38,7	0,9	6,4	0,4
	VEGETARIANO	377	89	2,4	0,4	10,2	1,2	5,9	0,3
	ACOMPANHAMENTO	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
	SOBREMESA	711/ 314	169/ 75	6,6/ 0,5	4,4/ 0,2	21,5/ 16,5	20,6/ 16,3	5,0/ 1,1	0,1/ 0,0
6ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
	PRATO	480	114	3,4	0,6	11,1	0,8	9,2	0,2
	VEGETARIANO	950	226	6,2	0,9	36,3	0,7	5,9	0,3
	ACOMPANHAMENTO	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
	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