



EMENTA SEMANA DE 19 A 23 JUNHO

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição
	PRATO	Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Pera
3ª FEIRA	SOPA	Alface
	PRATO	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, cenoura e tomate
	SOBREMESA	Laranja
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu com legumes no forno ^{1,3,5,6,8,9,10,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-lombarda, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Lentilhas ^{1,6,8,10,11}
	PRATO	Frango assado no forno com limão e arroz de salsa
	VEGETARIANO	Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas
	SOBREMESA	Maçã
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-vermelho com repolho
	PRATO	Massinha de tamboril com tomate e pimento ^{1,3,4}
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas (lentilhas, pimento-vermelho, alho-francês e cogumelos) com massa cotovelinhos ^{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. 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 - 19 A 23 JUNHO

		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	216	51	1,2	0,2	8,3	0,8	1,3	0,1
	PRATO	622	147	1,7	0,3	21,3	0,3	11,2	0,3
	VEGETARIANO	1130	588	13,8	2,1	44,2	1,2	8,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
	SOBREMESA	199	47	0,4	0,0	9,4	7,2	0,3	0,0
3ª FEIRA	SOPA	190	45	1,1	0,2	7,0	0,9	1,2	0,1
	PRATO	801	190	4,5	1,1	22,4	1,6	14,4	0,4
	VEGETARIANO	1277	302	3,4	0,5	42,5	2,6	23,8	0,2
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	192	46	1,2	0,2	7,2	1,0	1,1	0,1
	PRATO	432	102	1,4	0,3	13,9	0,9	7,6	1,0
	VEGETARIANO	500	120	6,2	1,2	9,5	0,5	6,0	0,2
	ACOMPANHAMENTO	102	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	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
5ª FEIRA	SOPA	269	64	1,2	0,2	10,5	0,9	2,5	0,1
	PRATO	795	188	4,9	0,8	21,2	0,3	14,4	0,3
	VEGETARIANO	847	201	5,1	0,9	24,9	0,6	13,3	0,4
	ACOMPANHAMENTO	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
	SOBREMESA	269	64	0,5	0,1	13,4	8,2	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	228	54	1,2	0,2	8,7	1,0	1,7	0,1
	PRATO	634	150	3,7	0,6	17,1	1,4	11,7	0,2
	VEGETARIANO	730	173	2,6	0,6	29,0	1,9	8,6	0,4
	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