



EMENTA SEMANA DE 3 A 7 JULHO

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

		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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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	908	217	9,1	1,2	24,7	1,1	8,0	0,7
	VEGETARIANO	1062	253	4,6	0,7	43,8	1,3	9,4	0,3
	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