

EMENTA SEMANA DE 10 A 14 DE JULHO

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	Gelatina ou Fruta da Época
4ª FEIRA	SOPA	Curgete e alho-francês
	PRATO	Massa à lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão catarino e macarronete) ^{1,3}
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimentos, feijão-atarino e cebola) ^{1,6,11}
	ACOMPANHAMENTO	Couve-coração, cenoura e cebola
	SOBREMESA	Melancia
5ª FEIRA	SOPA	Canja ^{1,3} / Creme de favas
	PRATO	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada ^{1,6}
	ACOMPANHAMENTO	Alface, tomate e beterraba
	SOBREMESA	Laranja
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos) ^{3,7}
	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 - 10 A 14 JULHO

		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	323/314	76/75	0/0,5	0/0,2	19/16,5	18/16,3	0/1,1	0,2/0
4ª FEIRA	SOPA	183	43	1,1	0,2	6,8	0,7	1,1	0,1
	PRATO	853	203	6,8	2,0	20,1	1,5	14,8	0,2
	VEGETARIANO	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
	ACOMPANHAMENTO	404	98	8,3	1,2	3,7	3,0	1,0	0,1
	SOBREMESA	110	26	0,2	0,0	5,5	7,2	0,4	0,0
5ª FEIRA	SOPA	206/217	49/51	0,5/1,1	0,1/0,2	6,8/8,2	0/0,9	4,0/1,5	0,2/0,1
	PRATO	431	102	2,9	0,4	10,5	0,7	8,2	0,3
	VEGETARIANO	377	89	2,4	0,4	10,2	1,2	5,9	0,3
	ACOMPANHAMENTO	87	20	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
	SOBREMESA	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	188	45	1,1	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
	PRATO	905	215	7,4	2,2	24,0	0,2	12,7	0,5
	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