

EMENTA 4-		Semana de 23 a 27 de Setembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
<b>2ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Estufado de atum com molho de tomate, manjerição e massa *   	201	12	10	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Salteado de feijão-encarnado, cogumelos e espinafres com massa 	158	9	3	0	20	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>3ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Chili com carne e arroz branco  	148	13	4	1	20	13	2	0
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	94	5	4	0	7	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>4ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Salada fria de cavala (batata, cavala, cenoura e feijão verde) 	201	12	10	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>5ª FEIRA</b>									
SOPA	Aveludado de curgete	43	1	0	0	9	2	1	0
PRATO	Frango dourado no forno com arroz de cenoura	204	10	2	13	0	12	2	0
VEGETARIANO	Tomate recheado com feijão encarnado e arrozm	47	7	0	0	18	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades)	381 /47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>6ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Massada de peixe (salmão e pescada) 	85	7	2	0	7	7	0	0
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados  	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1

**Alergénios:**  Alvo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos; 

Frutos de casca rijã.

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêsego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.