





























EMENTA 5-		Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
<b>2ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Esparguete à bolonhesa 	127	10	4	0	12	11	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja 	132	5	3	0	21	19	2	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	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Omelete rica de queijo, legumes e arroz branco 	94	8	2	0	8	1	0	0
VEGETARIANO	Omelete rica de queijo, legumes e arroz branco 	94	8	2	0	8	1	0	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 alho francês	40	1	0	0	6	1	1	0
PRATO	Pescada (posta) no forno com limão com batata cozida 	96	9	2	0	8	8	0	0
VEGETARIANO	Soja de tomatada com batata cozida 	152	8	6	0	13	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>5ª FEIRA</b>									
SOPA	Creme de abóbora com repolho	39	2	0	0	11	3	1	0
PRATO	Arroz de aves	149	12	3	0	17	1	0	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	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	47/47	0/0	0/0	0/0	11/10	11/10	2/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>6ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Red fish de cebolada com batata cozida 	140	11	9	2	2	0	3	0
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) 	77	5	2	0	7	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

**Alergénios:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

**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 captações 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, pêssego).

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.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)