






























EMENTA 6 -		Semana de 07 a 11 de Outubro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Feijão frade com atum (batata, cenoura, feijão frade, atum e ovo) 	203	15	7	0	16	2	3	0
VEGETARIANO	Feijão frade com batata, cenoura e ovo 	196	10	4	0	27	3	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
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Pá de porco assada (fatiada) com massa tricolor 	213	17	6	1	20	0	0	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa 	132	5	3	0	21	19	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
4ª FEIRA									
SOPA	Creme de ervilhas	51	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Filetes de pescada gratinados no forno com batata cozida 	132	10	6	2	7	0	0	0
VEGETARIANO	Cogumelos recheados com legumes e soja 	21	1	0	0	3	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
VEGETARIANO	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
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com limão e massa 	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e massa 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	iogurte de aromas ou Fruta da época (3 variedades)	84/47	3,8/ 0	1,5/ 0	1/0	13/ 10	12/ 10	0/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Solha no forno em cama de legumes com arroz de alho 	122	7	4	0	13	12	0	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco 	116	13	4	0	19	4	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:  Alho;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços; 

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.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)