

		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Nuggets de frango no forno com arroz*  	181	10	7	1	17	15	2	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
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve repolho e cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Salada quente de peixe 	71	6	1	0	7	6	0	0
VEGETARIANO	Estufado de batata, ervilhas e cogumelos	67	2	2	0	8	1	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	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Feijoada com arroz branco    	95	9	5	1	9	2	3	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com 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
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Bolonhesa de cavala    	197	12	10	1	12	1	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	Mousse de chocolate  ou Fruta da época (3 variedades)	192/47	5/0	5/0	4/0	31/10	26/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de nabijas	42	1	0	0	7	0	1	0
PRATO	Cubinhos de porco salteados com arroz de cenoura e ervilhas	101	6	3	0	10	1	0	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	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;  Tremoços;  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, 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)