





















EMENTA 3		Semana de 11 a 15 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de couve-flor	44	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com esparguete    	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e esparguete 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (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 com cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Medalhões de pescada com ervas aromáticas no forno com arroz de legumes 	124	10	3	0	12	1	2	0
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (Baatata, cenoura, ervilhas e soja) 	139	8	5	0	12	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (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 legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Frango corado com massa fusilli  	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas 	97	3	2	0	14	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (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	Sopa de grão com couve lombardo	55	2	0	0	9	2	1	0
PRATO	Pescada a Gomes de Sá   	105	5	5	0	8	7	0	0
VEGETARIANO	Assado de batata, abóbora e tofu 	105	4	3	0	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Maçã cozida ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de peru no forno	158	12	3	0	20	18	0	0
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, espinafres com arroz de ervilhas 	133	4	2	0	21	21	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (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;  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, 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)