

















		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de Peixe com coentros (Red fish + abrótea) 	145	10	3	0	20	18	2	0
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	97	3	2	0	16	5	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	Creme de brócolos	40	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Peito de frango corado com massa fusilli  	233	17	11	2	16	15	0	0
VEGETARIANO	Massa com cenoura, milho e soja gratinada 	138	3	4	0	40	5	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
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Meia desfeita de pescada (Batata, grão, cenoura, ovo e pescada)  	173	8	7	1	17	12	3	0
VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	112	5	1	0	18	2	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	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Cubinhos de porco estufados com massa, cenoura, cogumelos e ervilhas  	164	10	6	1	16	0	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa 	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (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 espinafres	34	1	0	0	5	2	1	0
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes   	121	8	3	0	14	13	1	0
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz de legumes  	193	8	11	3	12	2	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

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.