



**Segunda-Feira**  
**09 de fevereiro**

			KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres		52	0,7	0,10	9,0	1,6	1,7	0,08
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 13, 9]		161	6,0	0,7	20	0,9	6,3	0,46
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]		157	8,3	1,3	12	0,8	7,9	0,12
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
**10 de fevereiro**

Sopa	Couve coração	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17	
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	0,06	
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01	
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5	

**Quarta-Feira**  
**11 de fevereiro**

Sopa	Abóbora com feijão encarnado [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	51	0,7	0,11	4,3	2,0	6,3	0,08	
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2	
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	158	5,8	0,8	16	2,6	8,4	0,15	
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05	
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10	
Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01		
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5	

**Quinta-Feira**  
**12 de fevereiro**

Sopa	Couve lombarda e cenoura	32	0,49	0,07	4,9	2,4	1,0	0,05	
Prato	Tirinhas de porco estufado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1 Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,27	13	1,1	5,0	0,13	
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01	
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5	

**Sexta-Feira**  
**13 de fevereiro**

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08	
Prato	Tilápia no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	102	3,7	0,7	9,2	0,9	7,2	0,14	
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	0,11	
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05	
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01	
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5	

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip=Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu=Açúcares simples)

- 1 Glúten
- 2 Crustáceos
- 3 Ovos
- 4 Peixe
- 5 Amendoim
- 6 Soja
- 7 Leite
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Aipo
- 10 Mostarda
- 11 Sementes Sésamo
- 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos
- 13 Tremoços
- 14 Moluscos

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. 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.

