

## Ementa Semanal **Geral** – 21 a 25 out.2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
<b>Sopa</b>	» Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	194	46	1,7	0,3	5,9	0,6	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Tiras de pota panadas no forno com arroz e feijão frade <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1010	241	10,2	1,4	25,7	0,9	10,2	0,8
<b>Salada</b>	» Salada de cebola, tomate e couve branca ripada	209	50	1,4	0,0	5,0	0,9	3,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça-feira</b>									
<b>Sopa</b>	» Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	230	55	1,9	0,3	7,0	0,5	1,7	0,1
<b>Prato</b>	» Peru estufado com cenoura, curgete e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	777	185	8,0	2,1	13,9	1,3	13,9	0,4
<b>Salada</b>	» Curgete, feijão-verde e repolho	107	26	0,3	0,1	3,0	0,0	1,6	0,7
<b>Sobremesa</b>	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	» Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	182	44	1,7	0,3	5,4	0,6	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Alabote corado com batata ensalsada <sup>4</sup>	423	100	2,2	0,3	12,7	0,9	6,9	0,2
<b>Salada</b>	» Salada de alface, beterraba e cenoura	474	115	10,6	1,5	2,7	2,4	0,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	» *Pudim de caramelo <sup>7</sup> / fruta da época	*445	*105	*1,3	*0,8	*20,4	*12,2	*2,8	*0,2
<b>Quinta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	» Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	183	44	1,7	0,3	5,7	0,5	0,8	0,2
<b>Prato</b>	» Omelete no forno de cebola e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	813	194	6,0	1,6	25,0	0,5	8,8	0,5
<b>Salada</b>	» Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,5
<b>Sobremesa</b>	» Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
<b>Sopa</b>	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	176	42	1,6	0,3	5,2	0,4	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Massa espiral com salmão lascado em azeite, alho e salsa <sup>1,4,6,10</sup>	1249	298	17,2	3,2	21,2	1,5	14,3	0,4
<b>Salada</b>	» Salada de alface, cebola e couve roxa	471	114	10,5	1,5	2,4	0,7	1,4	1,1
<b>Sobremesa</b>	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

## Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 21 a 25out.2024

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	194	46	1,7	0,3	5,9	0,6	1,1	0,2
<b>Prato</b>	» Empadão de arroz de lentilhas, brócolos, cenoura, couve branca <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	911	217	2,9	0,5	39,1	1,3	8,7	0,3
<b>Salada</b>	» Salada de cebola, tomate e couve branca ripada	209	50	1,4	0,0	5,0	0,9	3,6	0,0
<b>Sobremesa</b>	» Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	230	55	1,9	0,3	7,0	0,5	1,7	0,1
<b>Prato</b>	» Tofu no forno com cogumelos e espinafres, acompanha com massa espiral <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	823	196	6,3	1,8	24,1	1,5	10,3	0,5
<b>Salada</b>	» Curgete, feijão-verde e repolho	107	26	0,3	0,1	3,0	0,0	1,6	0,7
<b>Sobremesa</b>	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	182	44	1,7	0,3	5,4	0,6	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Salada camponesa de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>1,6,8,11</sup>	614	146	2,8	0,4	17,4	3,2	10,7	0,1
<b>Salada</b>	» Salada de alface, beterraba e cenoura	474	115	10,6	1,5	2,7	2,4	0,9	1,1
<b>Sobremesa</b>	» Fruta da época	-	-	-	-	-	-	-	-
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	183	44	1,7	0,3	5,7	0,5	0,8	0,2
<b>Prato</b>	» Favas salteadas com legumes e arroz branco <sup>1,6,8,10,11</sup>	835	199	3,5	0,5	32,8	1,2	8,4	0,3
<b>Salada</b>	» Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,5
<b>Sobremesa</b>	» Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	» Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	176	42	1,6	0,3	5,2	0,4	1,0	0,2
<b>Prato</b>	» Grão-de-bico crocante com cogumelos, cenoura e esparguete <sup>1,6</sup>	1292	307	7,9	1,4	46,2	2,9	10,9	1,4
<b>Salada</b>	» Salada de alface, cebola e couve roxa	471	114	10,5	1,5	2,4	0,7	1,4	1,1
<b>Sobremesa</b>	» Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.