EMENTA SEMANAL: 19 a 23 de fevereiro 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronete, grão e cenoura) (1,3)**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Salada de frango desfiado, macarronete, cenoura e couve lombarda (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronete e cenoura) (1,3)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Bacalhau fresco no forno com batata, feijão verde, cenoura e brócolos (4)**	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	DIETA	Bacalhau fresco no forno com batata, feijão verde, cenoura e brócolos (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	*Risotto* de *courgette* e tofu com feijão verde cozido, cenoura e brócolos (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Frango no forno com laranja, arroz de cenoura, ervilhas, cenoura e couve flor (12)**	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango no forno simples com arroz branco, cenoura e couve flor cozida	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas, cenoura, brócolos e couve flor (1,3)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3)**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Hambúrguer de novilho no forno com esparguete e e salada de alface e tomate (1a14)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Tamboril à portuguesa com tomate e pimentos, batata e couve flor (4)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Favas guisadas com tomate, pimentos, batata e couve flor	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.
A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.
Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos
ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)