

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Bifes de frango estufados com cenoura e penne ^{1,3}	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	Prato Ligeiro	Bifes de frango simples com penne ^{1,3}	898	212	2,3	0,7	29,5	1,6	18,3	0,3
	Vegetariano	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e penne ^{1,3}	832	198	9,8	1,4	20,7	3,0	3,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme curgete com grão	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada ^{3,4}	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	407	96	1,1	0,2	10,7	0,7	10,4	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com batata corada	299	71	2,1	0,3	9,4	2,0	2,4	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco fatiado com arroz branco	837	199	4,6	1,2	24,1	0,2	14,7	0,2
	Vegetariano	Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda e arroz branco	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,8	1,4	6,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde laminado	223	53	1,0	0,2	8,3	2,5	1,6	0,1
	Prato Geral	Massinha (cotovelo) de bacalhau ^{1,3,4}	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Prato Ligeiro	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural ^{1,3,4}	666	158	2,3	0,4	19,6	0,7	13,7	2,1
	Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	1090	259	5,7	0,8	41,5	1,9	7,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Alface	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor com algas	349	83	1,8	0,2	11,6	2,1	3,4	0,2
	Prato Geral	Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
	Prato Ligeiro	Perna de peru estufada com arroz branco	781	185	5,6	1,6	21,2	0,6	12,2	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e cogumelos, com arroz ^{1,6,8,11}	941	224	6,3	1,5	25,6	0,5	14,0	0,2
	Legumes / Salada	Tomate e beterraba ripada	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 2

(de 25 a 29 de março de 2024)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete e abóbora	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral	Bife de peru com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de milho ¹	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	Prato Ligeiro	Coxas de frango cozido em caldo aromático e arroz ¹	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz ^{1,10}	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de Ervilhas com Espinafres	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral	Massada de peixe (com esparguete, perca, lombo de salmão) ^{1,3,4,7}	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	Salmão estufado simples com arroz branco ^{1,3,4,7}	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano	Empadão de tofu (arroz) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes								
	Prato Geral	Perna de frango assada com Arroz de ervilhas e cenoura com Batata frita <i>pala-pala</i>								
	Prato Ligeiro	Perna de frango assada ao natural com Arroz branco								
	Vegetariano	Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,7,8,10,11}								
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8}								
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}								
Páscoa 2024										
										
5ª Feira	Sopa	Canja (com massinha pevide) ^{1,3} / Juliana de legumes	561/166	133/39	2,3/0,8	0,2/0,1	10,2/6,2	0,5/1,1	17,3/1,2	1/0,1
	Prato Geral	Atum estufado com massa cotovelos ^{1,3,4,7}	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro	Atum no forno simples com massa cotovelos ^{1,3,4,7}	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e nabo	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral	Perna de frango no forno com arroz e batata frita	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro	Perna de frango no forno ao natural com arroz	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano	Seitan no forno ao alinho com arroz e batata frita	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Legumes / Salada	salada de alface, tomate e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Pausa letiva da Páscoa EMENTAS SUJEITAS A ALTERAÇÃO		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	Prato Geral	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	Vegetariano	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	Prato Ligeiro	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	Prato Ligeiro	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	Vegetariano	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
	Legumes / Salada	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	Prato Ligeiro	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	Vegetariano	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
	Legumes / Salada	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	Sobremesa	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	Vegetariano	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
	Legumes / Salada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bifes de frango estufados com esparguete ^{1,3}	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,8,10,11}	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida ^{1,4,10,12}	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa cozida com batata cozida ⁴	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	Prato Geral	Coxas de frango assadas com massa penne ^{1,3,6}	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples e massa penne ^{1,3,6}	548	130	1,8	0,3	23,3	0,0	4,3	0,1
	Vegetariano	Hamburguer de grão no forno com massa penne ^{1,3,6}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de grelos	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) ⁴	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão com molho de coentros com batata assada ⁴	752	180	11,5	2,1	9,8	0,6	9,0	0,1
	Vegetariano	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	339	81	1,9	0,3	10,1	1,7	3,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface	62	15	0	0	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana	193	46	0,8	0,1	7,1	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	Prato Ligeiro	Peru ao natural com arroz branco	845	201	6,1	1,7	22,8	0,2	13,3	0,2
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) com arroz	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, milho e cenoura cozidos	235	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijia, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	Prato Geral	Strogonoff de frango com arroz ⁷	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	Prato Geral	Peixe assado no forno (filete de tilápia) com molho de salsa e salada da horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	Prato Ligeiro	Peixe assado no forno (filete de tilápia) ao natural com batata e cenoura ⁴	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	Vegetariano	Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Legumes / Salada	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Coxa de peru estufada de laranja e arroz de milho	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	Prato Ligeiro	Coxa de peru estufada simples com arroz branco	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada ^{1,10}	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e cenoura	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Bacalhau com natas ^{1,3,4,7}	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) ¹	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete ^{1,3}	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete ^{1,3}	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	Vegetariano	Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) ^{1,3,6,8,10,11}	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto	919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ripada	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e abóbora aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	Prato Geral	Massa com salmão gratinada ^{1,3,4,7}	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	Vegetariano	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) ^{1,3,7}	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço ^{1,6,7,12}	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	0,2
	Vegetariano	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	Prato Geral	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida ⁴	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	Prato Ligeiro	Dourada no forno ao natural com batata ⁴	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	Vegetariano	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura com massa fusili ^{1,3}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa fusili ^{1,3}	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com favas e fusili ^{1,3}	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijia, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	Prato Geral	Frango de tomatada com arroz branco	794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	719	170	1,9	0,4	22,7	0,5	15,0	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{1,6,8,11}	1172	279	9,5	2,4	29,8	0,7	16,3	0,3
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos	207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau de cebolada com batata corada e ovo ralado ^{3,4}	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne ^{1,3,6}	686	163	5,8	1,9	14,4	1,3	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples massa penne ^{1,3,6}	737	175	5,6	1,9	16,3	1,4	13,8	0,1
	Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ^{1,10}	1078	256	5,2	0,8	42,3	0,9	8,4	1,2
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com arroz de cenoura ripada ⁴	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ⁴	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	410	97	2,6	0,4	13,7	1,4	3,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês	186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Jardineira de peru (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	Prato Ligeiro	Jardineira de peru ao natural	436	104	2,5	0,4	17,5	0,2	9,8	0,1
	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, milho, tomate e pimentos) ⁹	767	182	4,9	0,7	28,9	1,2	4,4	0,2
	Legumes / Salada	Incorporado no prato (cenoura, feijão verde e ervilhas)	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Peru com cogumelos e arroz de cenoura	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peru com cogumelos simples e arroz de cenoura	615	145	2,0	0,4	15,2	1,5	16,1	0,2
	Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete ^{1,3}	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	Legumes / Salada	Alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	639	152	3,0	0,4	18,3	0,2	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com massa espiral ⁴	630	149	2,4	0,4	21,0	1,0	10,4	0,2
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	315	75	1,7	0,2	10,0	1,4	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	Prato Geral	Chili com arroz branco	1062	254	9,7	3,2	25,8	0,1	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	Vegetariano	<i>Chili de cogumelos com arroz branco</i>	716	171	2,6	0,4	29,0	0,2	7,0	0,5
	Legumes / Salada	Alface, tomate e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	Prato Geral	Filete de escamudo estufado com batata corada ⁴	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de escamudo com batata cozida ⁴	454	108	2,8	0,8	11,0	0,7	9,0	0,2
	Vegetariano	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada ^{1,6}	598	143	6,0	0,7	13,0	1,4	8,3	0,6
	Legumes / Salada	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8}	269 / 367	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,0 / 0
	Lanche	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Peito de Frango estufado de tomatada com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	797	190	9,0	2,9	14,6	0,8	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado simples com <i>COUSCOUS</i> (cenoura e milho) ^{1,6,10}	794	189	8,8	3,0	14,1	1,1	12,9	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	628	150	3,1	0,4	22,2	1,9	6,4	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									
3ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									
4ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									
5ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									
6ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
Legumes / Salada									
Sobremesa									
Lanche									

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS