

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
	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
5ª Feira	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
6ª Feira	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
	Sopa									
		Creme de couve flor com algas	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
1ª Feira	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
2ª Feira	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
3ª 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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
	Sopa									
		Sopa de alho francês	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
6ª Feira	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
7ª Feira	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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 2

(de 27 a 31 de maio de 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	Prato Ligeiro	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	Vegetariano	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6
	Legumes / Salada	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	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	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	Legumes / Salada	162	37	0,3	0	6	0	1,8	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	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	Prato Geral	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	Prato Ligeiro	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	Vegetariano	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1
	Legumes / Salada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	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	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	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1
	Feriado	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	30/mai	Lanche	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1
6ª Feira	Sopa	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Legumes / Salada	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	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 imprevisíveis

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, 9Alpico, 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

ALERGÉNICOS

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
Feriado	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 arroz de cenoura ^{1,4,10,12}	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa cozida com arroz de cenoura 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 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
	Feriado	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
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 branco	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 rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
3ª Feira	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
4ª Feira	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
	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
5ª Feira	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
6ª Feira	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
	Sopa									
		Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
1ª Feira	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
2ª Feira	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
3ª 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
4ª Feira	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
5ª Feira	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
	Sopa									
		Sopa de legumes (courgette, 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
6ª Feira	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
7ª Feira	Sobremesa									
		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
8ª Feira	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:

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, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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		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 lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}		290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura com massa <i>fusilli</i> ^{1,3}		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> ^{1,3}		750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	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	Filete de peixe (tilápida) no forno com batata corada ⁴		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	Prato Ligeiro	Filete de peixe (tilápida) 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, cenoura e milho cozido		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 couve flor									
	Prato Geral	Hamburguer no pão com alface e batata frita <i>pala-pala</i>									
	Prato Ligeiro	Hamburguer grelhado com arroz branco									
	Vegetariano	Hamburguer de lentilhas com alface e batata frita <i>pala-pala</i>									
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate									
ultimo dia de aulas	Sobremesa	Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8}									
	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

Férias de Verão 2024



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, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas