

Plano de Ementa - EB / JI

Semana 1

(de 29 de maio a 02 de junho de 2023)



2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Geral	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}
Prato Ligeiro	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}
Vegetariano	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,7,12}
Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
880	209	5,6	1,4	22,3	1,7	16,8	0,2
949	225	6,0	1,5	24,0	1,7	18,2	0,2
846	201	6,4	0,9	27,4	2,8	6,1	0,4
95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4

3ª Feira

Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve
Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}
Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴
Vegetariano	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada ^{1,6,8,11}
Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}

718	171	3,6	0,5	24,4	1,9	7,4	0,2
471	112	3,3	0,6	9,0	0,6	11,1	0,2
457	109	2,7	0,4	9,8	0,6	10,9	0,2
577	137	1,7	0,2	14,7	1,7	13,0	0,1
307	74	5,5	0,8	3,0	2,5	2,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4

4ª Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato Geral	Peito de frango no forno com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}
Prato Ligeiro	Peito de frango no forno simples com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}
Vegetariano	Massada de legumes (massa <i>penne</i> , alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3,6}
Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}

221	52	1,1	0,2	9,0	0,5	1,2	0,1
888	210	4,7	1,0	25,8	1,6	16,1	0,2
974	230	5,2	1,1	28,3	1,5	17,8	0,2
996	236	3,4	0,8	37,5	2,8	11,7	0,1
239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4

5ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Geral	Hambúrguer no pão com Batata frita <i>pala-pala</i>
Prato Ligeiro	Hambúguer grelhado simples com arroz branco
Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no pão com batata frita <i>pala-pala</i>
Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}

Dia das Crianças



269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3

6ª Feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Geral	Arroz de bacalhau ⁴
Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau ao natural ⁴
Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹
Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte liquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}

307	73	1,4	0,2	11,9	1,6	2,2	0,1
680	161	2,3	0,4	21,8	0,2	12,9	2,2
758	180	2,7	0,4	23,6	0,0	14,8	2,6
1569	372	6,5	0,9	63,6	1,2	11,5	0,2
96	23	0,2	0,1	3,3	1,8	1,0	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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:

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 curgete e abóbora	170	40	0,8	0,2	6,4	0,3	1,4	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	831	198	6,8	1,8	21,2	0,3	12,6	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	918	218	6,6	1,9	24,7	0,0	14,8	0,2
	Vegetariano	Ranchinho Vegetariano com tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de 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 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	321	77	2,0	0,3	9,2	1,1	3,6	0,3
	Prato Geral	Massada de peixe (perca, pescada e maruca) ^{1,3,4}	848	201	4,5	0,9	25,4	0,0	13,8	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	859	204	4,3	0,7	24,8	0,0	15,5	0,2
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + 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 couve flor	276	66	1,1	0,1	9,9	2,1	3,2	0,1
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca com batata e macedónia) ^{1,3,6}	1056	252	7,5	2,2	31,1	1,5	14,4	0,1
	Prato Ligeiro	Jardineira simples (carne de vaca com macedónia) ^{1,3,6}	818	195	9,5	3,2	14,4	1,3	12,4	0,1
	Vegetariano	Feijão estufado com couve lombarda e massa ^{1,3,6}	1102	263	2,3	0,3	44,6	1,2	15,2	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	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 + 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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6} / Juliana de legumes	810 / 170	192 / 40	3,7 / 0,8	0,7 / 0,2	19,3 / 6,4	0 / 0,3	19,6 / 1,4	0,3 / 0,1
	Prato Geral	Lombo de atum no forno com batata corada ⁴	524	124	4,1	1,1	8,3	0,6	13,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de atum com batata corada simples ⁴	552	131	4,4	1,2	8,6	0,5	14,0	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida ^{1,6,8,10,11}	618	146	2,1	0,3	23,1	1,1	7,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + 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 portuguesa e cenoura	217	51	0,8	0,1	8,2	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve ^{1,6,7,11}	769	182	2,9	0,5	22,8	0,3	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	679	161	2,1	0,4	18,8	0,4	15,9	0,2
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ^{1,10}	950	225	4,7	0,8	37,6	0,5	6,5	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	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:

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, 9Alpo, 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 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 legumes	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	Prato Geral	Caril de frango com arroz de milho ⁹	760	180	3,6	0,5	19,7	0,0	17,0	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango simples com arroz	856	203	3,4	0,6	24,7	0,0	18,0	0,2
	Vegetariano	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	488	116	1,9	0,3	16,5	1,5	6,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	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 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 Feijão branco com Abóbora	372	89	1,6	0,2	14,0	0,3	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau de cebolada e batata corada ⁴	344	81	1,5	0,2	8,1	0,9	8,5	1,5
	Prato Ligeiro	Bacalhau estufado simples e batata corada ⁴	419	99	1,9	0,3	9,5	0,5	10,8	1,9
	Vegetariano	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}	358	84	2,2	0,4	9,7	0,8	5,8	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche	Sumo 100% + 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
FERIADO										
"Dia de St. António"										

4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	Prato Geral	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	726	172	5,2	1,6	17,0	0,7	13,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	895	213	6,6	2,0	20,6	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,3,6,7,8,10, 11}	967	230	5,0	1,3	33,5	2,0	10,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de 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 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 couve flôr e abóbora	204	48	0,9	0,2	7,7	1,0	1,8	0,1
	Prato Geral	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão e ovo cozido) ^{3,4}	498	119	3,5	0,6	11,0	1,1	9,6	0,2
	Prato Ligeiro	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	378	90	2,3	0,3	8,5	1,1	8,1	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹	714	171	2,1	0,3	28,3	1,2	8,9	0,2
	Legumes / Salada	Cenoura, nabo e feijão-verde cozido	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 /0,1	0,1 /0	13,4 /19,1	13,4 /19,1	0,2 /2,1	0,0 /0,7
	Lanche	Sumo 100% + 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 brócolos	271	64	1,4	0,2	8,8	1,2	3,0	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	1287	306	15,6	2,7	25,9	0,2	15,2	0,6
	Prato Ligeiro	Peito de pato estufado simples com arroz branco	908	216	5,9	1,2	27,1	0,0	13,1	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,3,6}	1246	296	5,5	0,7	45,7	1,6	12,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de 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 + 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:

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, 9Alpo, 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 cenoura	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	Prato Geral	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos ^{1,3,6}	1112	266	14,9	7,1	20,2	0,6	12,6	0,3
	Prato Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3,6}	860	204	5,2	1,8	25,4	0,3	12,9	0,8
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e massa cotovelos ^{1,3,6,10,11}	1251	297	4,8	0,7	47,0	1,4	13,2	0,1
	Legumes / Salada	Couve flor, Cenoura e Feijão verde cozido	128	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	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 manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana	222	53	0,8	0,1	8,7	2,9	1,5	0,1
	Prato Geral	Feijoada de Pota com Arroz branco ¹⁴	833	198	2,8	0,4	30,3	0,1	12,6	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	430	102	2,6	0,4	9,3	0,6	10,0	0,2
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	603	143	2,9	0,4	21,1	1,8	6,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate 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	Sumo 100% + 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	323	77	1,6	0,3	12,1	1,1	2,5	0,4
	Prato Geral	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e massa fusilli ^{1,3}	515	122	0,8	0,2	13,3	1,1	12,9	0,1
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e massa fusilli ^{1,3}	590	140	2,4	0,4	13,6	1,0	13,4	0,1
	Vegetariano	Hamburguer de feijão no forno com arroz branco ¹	1370	327	2,6	0,3	58,4	0,1	17,1	0,1
	Legumes / Salada	Couve de bruxelas e cenoura cozida	163	39	0,8	0,2	4,2	3,6	2,2	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	Creme de agrião	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada ⁴	744	178	12,3	2,2	8,0	0,7	8,5	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada ⁴	719	172	11,5	2,1	8,1	0,7	8,6	0,1
	Vegetariano	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	814	193	3,1	0,4	25,7	0,9	11,0	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Lanche	Sumo 100% + 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 grão com espinafres	651	155	3,4	0,4	21,5	1,4	6,9	0,3
	Prato Geral	Coxa de peru no forno com arroz de ervilhas	970	231	9,8	2,7	19,2	0,1	16,3	0,4
	Prato Ligeiro	Coxa de peru ao natural com arroz branco	777	184	3,0	0,5	20,3	0,0	18,6	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja fina com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1304	308	3,8	0,5	42,9	2,0	24,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e couve rouxa	100	24	0,0	0,0	3,1	1,3	1,5	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:

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, 9Alpo, 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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)			
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce	263	63	1,3	0,2	10,5	2,6	1,4	0,1			
	Prato Geral	Bife de Perú estufado com arroz	753	178	2,9	0,5	22,7	0,2	15,1	0,2			
	Prato Ligeiro	Bife de Perú estufado simples com arroz	773	183	1,8	0,3	24,6	0,0	16,6	0,2			
	Vegetariano	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga ^{1,10}	1277	303	3,5	0,6	46,6	0,4	14,6	0,3			
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino	248	59	2,0	0,1	4,7	0,7	5,2	0,0			
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0			
	Lanche	Iogurte líquido + 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 couve-flor	276	66	1,1	0,1	9,9	2,1	3,2	0,1			
	Prato Geral	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	385	92	2,6	0,5	6,6	0,9	9,8	1,5			
	Prato Ligeiro	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) ⁴	338	80	1,1	0,2	7,5	1,2	9,6	1,8			
	Vegetariano	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada ^{1,6,8,10,11}	601	143	2,5	0,3	21,6	2,0	6,5	0,1			
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida	152	36	0,6	0,1	4,0	3,3	2,1	0,0			
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0			
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4			
4ª Feira	Sopa	Sopa de favas	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2			
	Prato Geral	Strogonoff de frango com massa penne ^{1,3,6}	566	134	4,7	1,7	10,8	0,8	11,7	0,4			
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango com massa penne ^{1,3,6}	659	156	2,9	0,6	17,0	1,0	15,4	0,1			
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,3,6}	1003	240	11,3	1,5	20,8	1,0	13,0	0,8			
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	0,0			
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0			
	Lanche	Iogurte líquido + 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	196	46	0,9	0,2	7,4	0,4	1,5	0,1			
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com Arroz de legumes ^{1,4,14}	493	117	3,5	0,5	15,3	0,9	5,6	0,5			
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	343	81	2,0	0,3	7,5	0,9	7,6	0,2			
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com Arroz de legumes	292	70	1,4	0,2	8,8	1,6	3,3	0,1			
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho	322	76	2,6	0,0	6,0	0,3	6,8	0,0			
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0			
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3			
Último dia de aulas: Paula letiva do Verão													
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)			Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	Prato Geral	Frango assado com Batata frita pala-pala e arroz branco			Frango assado com Batata frita pala-pala e arroz branco								
	Prato Ligeiro	Frango assado ao natural com arroz branco			Frango assado ao natural com arroz branco								
último dia de aulas	Vegetariano	Mista de legumes salteadas com batata frita pala-pala e arroz branco			Mista de legumes salteadas com batata frita pala-pala e arroz branco								
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e cebola			Salada de alface, cenoura e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}			Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}								
	Lanche	Iogurte líquido + 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:

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, 9Alpo, 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