

# Plano de Ementa - JI / EB 1

Semana 2

(de 22 a 26 de janeiro de 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato Geral</b>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,015 / 0
	<b>Lanche</b>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	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, 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

ALERGÉNIOS