

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		100,0	4,0	3,7	13,2
	Prato	Peito de frango estufado fatiado com Macarronete e Salada de Alface e Couve roxa	1,3,7	442,3	35,2	12,3	46,6
	Dieta	Peito de frango estufado simples fatiado com Macarronete e cenoura cozida	1,3,7	415,3	35,2	9,3	46,6
	Vegetariana	Caril de Soja Grossa com Alho francês e Cogumelos e Macarronete	1,3,5,6,8,10,11	426,3	27,3	14,1	45,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres		88,4	2,6	3,5	11,4
	Prato	Lombo de Salmão com Batata corada e Brócolos cozidos	4	372,2	22,8	7,2	30,9
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Batata corada e Brócolos cozidos	4	372,2	22,8	7,2	30,9
	Vegetariana	Tofu salteado com Cenoura e Courgete com Massa espiral	1,3,5,6,7,8,10,11	386,6	28,7	9,8	57,4
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura		92,9	2,7	3,3	13,2
	Prato	Perna de Borrego assada com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		533,8	44,2	22,0	38,8
	Dieta	Borrego assado simples com Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		506,8	44,2	19,0	38,8
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,3,7	288,5	21,4	6,2	36,2
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos		221,7	9,4	6,1	32,5
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha	4	329,1	30,3	5,2	39,2
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha	4	329,1	30,3	5,2	39,2
	Vegetariana	Paella Vegetariana (soja grossa, arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	1,3,5,6	435,6	21,2	11,4	54,1
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã Assada	Em rodapé				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho		363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Hamburguer de Grão com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho	1,6	507,7	25,4	6,7	84,1
	Sobremesa	*Fruta da época	Em rodapé				

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

## ALERGÊNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Líp);22,7 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Líp);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Líp);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Líp);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Líp);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Líp);9,7(HC);1,0(Prot.); **Meloa**-36Kcal;0,2(Líp);7,6(HC);1,1(Prot.);

**Uvas**-3,6Kcal;0,65(Líp);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Líp);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Líp);9,9(HC);0,7(Prot.);

**Celafina**-112Kcal;0(Líp);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Líp);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Líp);16(HC);0,5(Prot.);

**Iogurte**-125Kcal;1,9(Líp);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Líp);32,6(HC);5,4(Prot.);



## Plano de Ementa - JI / EB

Semana 2

(Semana de 08 a 12 de Abril de 2019)



### PAUSA LETIVA - PÁSCOA

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora	237,0	9,8	5,7	35,8	
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos	412,2	43,9	8,8	38,4	
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos	385,2	43,9	5,8	38,4	
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres e Milho com Arroz de cenoura	1,3,5,6,7,8, 11	390,5	23,8	9,6	66,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
3ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura	95,1	2,6	3,3	13,7	
	Prato	Lombo de Pescada de Tomatada com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	369,5	19,9	10,0	42,1
	Dieta	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	331,6	19,4	6,8	40,1
	Vegetariana	Grão estufado com Courgete e Batata cozida		561,1	23,2	9,6	93,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8		Em rodapé		
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda	202,3	11,4	3,8	30,2	
	Prato	Coxa de Pato estufada com Arroz tostado no forno com Salada de Alface e Tomate	311,5	32,8	6,9	29,3	
	Dieta	Coxa de pato estufada simples com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate	311,5	32,8	6,9	29,3	
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com Cogumelos, Cenoura e Feijão verde com Arroz Branco	1,12	279,1	13,5	4,9	49,1
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Nabiças	90,1	2,3	3,2	13,3	
	Prato	Bacalhau assado com Batata e Feijão verde e Cenoura cozida	4	451,6	38,5	7,2	40,7
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata corada, Feijão verde e Cenoura cozida	4	436,6	37,9	6,5	40,7
	Vegetariana	Tofu estufado com Alho francês e Cenoura ralada e Batata assada	1,3,6,7	365,3	25,6	7,4	59,8
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		
6ª Feira	Sopa	Sopa de Grelhos	93,9	2,7	3,3	13,3	
	Prato	Arroz á Valenciana com Salada de Alface e Pepino	1,3,5,6,7,8,9,1 9,11,12	543,5	40,6	19,5	54,7
	Dieta	Bife de Vaca grelhado com Esparguete e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	473,3	42,6	15,7	39,5
	Vegetariana	Soja fina Estufada com Legumes (courgete, cenoura e feijão verde) com Arroz Branco	1,5,6	470,9	19,6	22,9	42,3
	Sobremesa	*Fruta da época			Em rodapé		

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis.

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.



#### ALERGÉNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96.9 (kcal);0.9 (Lip);22.9 (HC);0.3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142.5 (Kcal);0.6 (Lip);32.7 (HC);2.4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57.2Kcal;0.3(Lip);12.4(HC);0.7(Prot.); **Ameixa**-43.2 (kcal);0.2(Lip);8.9(HC);1.0(Prot.); **Pêra**-69.7Kcal;0.7(Lip);16.0(HC);0.5(Prot.); **Melão**-45.9Kcal;0.5(Lip);9.7(HC);1.0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0.2(Lip);7.6(HC);1.1(Prot.); **Uvas**-93.6Kcal;0.65(Lip);24.2(HC);0.39(Prot.); **Pêssego**-296.4(Kcal);0.4(Lip);9.7 (HC);0.79(Prot.); **Melancia**-43.2Kcal;0.4(Lip);9.9(HC);0.7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2.8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96.9Kcal;0.9(Lip);22.8(HC);0.3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69.7Kcal;0.7(Lip);16(HC);0.5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1.9(Lip);12(HC);4.5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16.4(Lip);32.6(HC);5.4(Prot.);



## Plano de Ementa - JI / EB

Semana 3

(Semana de 15 a 19 de Abril de 2019)



### PAUSA LETIVA - PÁSCOA

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura		57,7	2,3	0,2	11,4
	<b>Prato</b>	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3,7	533,5	40,6	14,5	58,6
	<b>Dieta</b>	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3,7	506,5	40,5	11,5	58,6
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada Vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com Arroz branco	6	454,7	15,9	12,2	68,0
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		198,7	10,5	4,7	29,0
	<b>Prato</b>	Lombos de Pescada estufados com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	335,4	29,6	6,1	39,2
	<b>Dieta</b>	Lombos de Pescada estufados ao Natural com Batata cozida e Salada de Alface e Pepino	4	335,4	29,6	6,1	39,2
	<b>Vegetariana</b>	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Batata cozida	1,3,7	383,0	28,1	4,8	70,6
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde		89,7	2,4	3,3	12,5
	<b>Prato</b>	Pá de Porco assada com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate		363,2	44,9	6,5	30,8
	<b>Dieta</b>	Pá de Porco assada ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate		336,2	44,9	3,5	30,8
	<b>Vegetariana</b>	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,3,5,6,7	512,3	27,9	5,5	86,1
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)		89,7	2,4	3,3	12,6
	<b>Prato</b>	Massada de Peixe com Lombo de Maruca e Salada de Alface e Tomate	1,3,4,7	502,8	35,3	9,4	67,4
	<b>Dieta</b>	Lombo de Maruca cozido com Batata cozida e Feijão Verde cozido	4	475,8	35,3	6,4	67,4
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida	6	445,4	26,8	13,4	56,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Pêra Cozida	Em rodapé				
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		98,0	3,1	3,4	13,7
	<b>Prato</b>	Bife de Vaca com Cogumelos e Arroz de Ervilhas e Brócolos cozidos		355,5	31,4	9,1	37,7
	<b>Dieta</b>	Bife de Vaca estufado simples com Arroz de Ervilhas e Brócolos cozidos		347,4	29,9	8,8	36,4
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres e Cebola com Arroz de Ervilhas	1,12	346,4	15,9	10,2	48,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	Em rodapé				

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 7 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.



#### ALERGÉNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);



## Plano de Ementa - JI / EB Semana 4

(Semana de 22 a 26 de Abril de 2019)



### PAUSA LETIVA - PÁSCOA

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de Legumes		100,0	4,0	3,7	13,2
	<b>Prato</b>	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com Esparguete e Salada de Alface e Cenoura	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	<b>Dieta</b>	Bife de Peru estufado ao natural com Esparguete e Salada de Alface e Milho	1,3,7	353,2	42,9	5,5	22,8
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido	6	388,5	18,8	4,1	67,6
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Verde e Cenoura		88,4	2,6	3,5	11,4
	<b>Prato</b>	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	372,4	42,1	8,2	42,1
	<b>Dieta</b>	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de lentilhas e cenoura com Batata cozida e Feijão verde cozido	1,3,7	380,3	23,1	6,8	55,7
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8				Em rodapé
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco e Grelós		92,9	2,7	3,3	13,2
	<b>Prato</b>	Empadão de Vitela no forno (com arroz) com Salada de Alface e Couve Roxa		380,7	28,5	11,4	40,2
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango cozida com Arroz branco e Cenoura cozida		366,3	41,9	5,3	36,9
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	6	423,4	12,6	12,6	58,8
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho Francês		221,7	9,4	6,1	32,5
	<b>Prato</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	<b>Dieta</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	<b>Vegetariana</b>	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos	1,3,7	325,9	27,2	3,8	36,4
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve flor		89,7	2,4	3,3	12,6
	<b>Prato</b>	Perna de Borrego estufada com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		469,4	42,0	16,0	38,3
	<b>Dieta</b>	Perna de Borrego estufada simples com Hortelã com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		469,4	42,0	16,0	38,3
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de Legumes (com arroz, alho francês, couve flor, courgette) com Brócolos cozidos	1,3,7,8,12	497,1	10,7	13,6	78,9
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé

De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis:

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

#### ALERGÊNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a *Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007)*, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Líp);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (kcal);0,6 (Líp);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2kcal;0,3(Líp);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Líp);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7kcal;0,7 (Líp);14,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9kcal;0,5(Líp);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36kcal;0,2(Líp);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6kcal;0,65(Líp);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(kcal);0,4(Líp);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2kcal;0,4(Líp);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112kcal;0(Líp);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9kcal;0,9(Líp);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7kcal;0,7(Líp);14(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125kcal;1,9(Líp);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297kcal;1,64(Líp);32,6(HC);5,4(Prot.);

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Bife de Peru estufado simples com Macarrão e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Macarrão cozido e Cenoura cozida	1,3,7,12	435,3	37,6	7,8	68,2
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		86,6	2,4	3,2	11,8
	Prato	Pescada no forno com molho de limão com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	522,3	44,0	10,1	61,7
	Dieta	Pescada no forno ao natural com Arroz de Legumes (ervilhas, cenoura e lombardo) e Salada de Alface e Cebola	4	522,3	44,0	10,1	61,7
	Vegetariana	Hambúrguer de Grão de bico com Arroz de Legumes	12	433,9	12,8	8,9	72,7
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
4ª Feira	Sopa	Crema de Abóbora		195,1	10,4	4,6	28,3
	Prato	Jardineira de Vitela com Couve flor cozida		499,2	42,7	6,0	67,1
	Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural com Batata cozida e Couve flor cozida		332,0	30,4	5,3	40,2
	Vegetariana	Macarronada de legumes e Tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,7,12	431,4	32,6	8,7	64,8
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
5ª Feira	Sopa	Crema de Abóbora com Ervilhas		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Red Fish no forno com Arroz de Cenoura com Salada de Alface e Tomate	4	359,7	33,2	6,4	35,9
	Dieta	Red Fish ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Tomate	4	359,7	33,2	6,4	35,9
	Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)	1,3,5,6	432,9	17,1	5,1	77,9
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã cozida					Em rodapé
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão catarino e Couve flor		98,6	4,0	3,3	13,1
	Prato	Coxa de Frango estufada com Esparguete e Cenoura cozida	1,3,7	350,9	29,2	8,6	38,6
	Dieta	Coxa de Frango estufada ao natural com Esparguete e Cenoura cozida	1,3,7	350,9	29,2	8,6	38,6
	Vegetariana	Arroz de Lentilhas com Alho francês, Couve flor e Cenoura		384,2	25,2	15,4	37,1
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g, tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

**ALERGÉNICOS**

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,7 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-29,6 (Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Brócolos		100,3	3,3	3,6	13,8
	<b>Prato</b>	Estufadinho de Bolonhesa com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,5,6,7,8,10,12	421,8	45,6	13,7	28,3
	<b>Dieta</b>	Perna de Frango assada ao natural Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,7	421,8	45,6	13,7	28,3
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6,7	384,8	22,4	14,0	38,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Nabiças		93,2	3,2	3,6	12,3
	<b>Prato</b>	Lombo de Salmão assado com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	397,3	20,8	12,4	42,6
	<b>Dieta</b>	Lombo de Salmão assado ao natural com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	352,3	20,8	7,4	42,6
	<b>Vegetariana</b>	Cubinhos de Tofu com Cogumelos, Courgette e Cenoura ripada com Arroz de Ervilhas	1,3,6,7,12	340,3	27,7	9,0	49,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época / Gelatina					Em rodapé
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		205,1	11,3	3,8	30,7
	<b>Prato</b>	Coxa de Pato estufada com Macarrão e Legumes estufados (cenoura e courgette)	1,3,7	455,9	46,7	8,6	46,8
	<b>Dieta</b>	Coxa de Pato estufada simples com Macarrão e Mista de Legumes (cenoura e courgette)	1,3,7	428,9	46,7	5,6	46,8
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de Lentilhas com Legumes (cenoura, tomate, abóbora e cebola) com Macarrão	6	471,2	20,0	10,8	52,9
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Grão de Bico e Abóbora		244,5	14,0	3,8	37,6
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	1,3,4	376,8	32,9	7,6	43,3
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com Batata e Cenoura cozida	4	325,1	32,6	2,5	42,0
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de Tomate com Seitan e Courgette, com Legumes com Batata cozida	1,3	441,0	35,2	7,4	57,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes (couve lombarda, couve portuguesa e cenoura)		98,0	3,1	3,4	13,7
	<b>Prato</b>	Pá de Porco Assada com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		396,3	31,7	12,0	39,6
	<b>Dieta</b>	Pá de Porco Assada ao natural com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		396,3	31,7	12,0	39,6
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	6	412,3	37,1	13,1	48,2
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época					Em rodapé

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis.

**Nota 2:** De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

## ALERGÊNIOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios**

\*Frutas da época (5 variedades por semana):

**Maçã**-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (Kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);