

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA – INTERRUPÇÃO LETIVA								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
3ª FEIRA – INTERRUPÇÃO LETIVA								
SOPA								
SOPA VEGETARIANA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
4ª FEIRA								
SOPA	Abóbora com espinafres	39,4	1,6	0,9	0,1	6,1	1,7	0,2
PRATO	Bolonhesa de atum	184,0	12,1	8,7	0,9	14,1	15,4	0,5
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	146,4	5,7	4,1	0,6	21,2	23,1	0,3
LEGUMES	Salada de tomate, pepino e cenoura	73,9	0,8	6,5	1,0	3,1	3,2	0,2
SOBREMESA	Pudim flan / Fruta da época	74,8/ 47,2	3,0/ 0,7	1,4/ 0,3	0,9/ 0	12,6/ 10,5	12,6/ 10,3	0,1/ 0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Grão com agrião	58,7	3,0	1,8	0,3	7,1	2,2	0,1
PRATO	Perna de peru estufada com arroz de ervilhas	159,8	8,5	8,0	1,7	12,9	13,4	0,2
VEGETARIANO	Tofu grelhado com arroz de ervilhas	156,4	6,9	8,2	1,2	12,9	13,3	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Creme de alface	56,4	1,7	1,2	0,2	9,6	1,4	0,1
PRATO	Pescada assada no forno com batata assada e feijão-verde cozido	85,8	7,3	3,0	0,4	7,4	1,6	0,2
VEGETARIANO	Legumes assados no forno com batata assada	54,9	1,4	2,2	0,4	8,6	2,2	0,1
LEGUMES	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Juliana	24,3	1,7	0,6	0,1	3,3	3,3	0,1
PRATO	Hambúrguer de vaca grelhado com massa laçarote	220,1	17,5	9,4	2,6	15,9	17,5	0,3
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com massa laçarote	254,4	5,8	11,4	1,3	30,5	22,2	0,9
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Creme de couve-flor e cenoura	40,8	1,7	0,6	0,1	7,2	3,2	0,1
PRATO	Meia desfeita de bacalhau com grão e couve	141,5	10,8	6,0	1,0	9,8	1,4	1,0
VEGETARIANO	Meia desfeita de ovo com couve	158,2	9,2	8,3	1,6	10,4	1,5	0,2
LEGUMES	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Nabiça	48,5	2,0	1,0	0,1	7,9	2,3	0,2
PRATO	Stroganoff de frango com arroz branco	210,0	14,5	7,9	2,7	19,6	21,5	0,3
VEGETARIANO	Stroganoff de cogumelos e seitan com arroz branco	188,5	9,6	7,7	2,5	19,6	19,9	0,3
LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	61,3	1,5	4,9	0,7	3,0	3,1	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Caldo-verde / Caldo verde (s/ enchidos)	69,9	3,3	2,9	0,9	7,5	2,5	0,4
PRATO	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde	75,8	4,9	2,6	0,4	8,2	2,3	0,2
VEGETARIANO	Jardineira de ervilhas com soja	136,3	7,9	5,9	0,8	11,3	3,5	0,1
LEGUMES	Salada de alface, milho e cenoura	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Creme de ervilhas com coentros	50,5	2,4	0,8	0,1	7,7	2,3	0,1
PRATO	Arroz de aves (frango e peru)	122,9	16,3	6,0	1,4	1,0	1,0	0,2
VEGETARIANO	Caril de grão com abóbora e espinafres com arroz branco	150,4	6,0	2,7	1,2	23,6	13,7	0,2
LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura	22,7	1,0	0,8	0,1	2,9	2,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Aipo; Amendoins; Cruzeiros; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tigelaços; Frutos de casca rijta.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 6 -Semana de 15 a 19 de Abril /2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Creme de curgete e alho-francês	34,7	1,5	0,7	0,1	6,8	2,3	0,1
PRATO	Empadão de atum	235,0	13,9	10,6	1,1	20,6	22,6	0,7
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate e arroz branco	218,1	9,0	4,3	0,7	34,4	20,4	0,1
LEGUMES	Salada de alface tipo Juliana, milho e tomate	96,0	1,9	5,6	0,8	8,9	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Feijão-verde	23,9	1,3	0,7	0,1	4,9	3,4	0,1
PRATO	Esparguete de frango com cenoura	143,3	11,5	4,4	0,7	14,2	15,5	0,2
VEGETARIANO	Esparguete com natas de soja e cogumelos gratinados	140,0	3,3	7,2	2,5	15,3	16,6	0,1
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Grão com couve-lombarda	44,1	2,7	1,2	0,1	5,5	2,4	0,1
PRATO	Abrótea assada com batata assada e brócolos	94,0	6,4	3,5	0,5	9,1	1,1	0,2
VEGETARIANO	Salada de brócolos, batata, cenoura e grão	145,0	5,9	3,9	0,5	19,9	2,4	0,1
LEGUMES	Incluídos no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Gelatina/Fruta da época	58,0/ 47,2	1,6/ 0,7	0,5/ 0,3	0,5/ 0	12,2/ 10,5	12,2/ 10,3	0,1/ 0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Agrião	41,8	1,5	0,7	0,1	7,4	3,0	0,1
PRATO	Arroz à Valenciana	133,4	13,3	3,6	0,7	11,4	11,9	0,2
VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano	224,5	11,5	8,9	1,2	21,7	19,1	0,2
LEGUMES	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	61,3	1,5	4,9	0,7	3,0	3,1	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Abóbora com espinafres	39,4	1,6	0,9	0,1	6,1	1,7	0,2
PRATO	Salada de bacalhau com grão, cogumelo cozido e brócolos	141,5	10,8	6,4	1,03	9,83	1,43	1,1
VEGETARIANO	Tofu com natas	130,3	6,8	8,2	3,1	7,2	1,1	0,2
LEGUMES	Salada de alface, milho e cenoura	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Alho; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Nozes; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 7 -Semana de 22 a 26 de Abril /2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Brócolos	39,9	1,7	0,7	0,1	6,3	2,8	0,1
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com massa Fusilli	130,0	9,7	4,2	0,7	12,9	13,7	0,3
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com massa fusilli	192,3	9,7	10,2	1,1	14,2	13,9	0,9
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	61,3	1,5	4,9	0,7	3,0	3,1	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Juliana de legumes	24,3	1,7	0,6	0,1	3,3	3,3	0,1
PRATO	Filetes de pescada no forno com limão e cebola com arroz branco	173,4	12,1	4,7	0,7	20,0	22,0	0,4
VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com limão, alho e molho de soja com arroz branco	147,9	7,1	5,9	0,8	16,0	17,2	0,4
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Creme de cenoura	44,0	1,2	0,7	0,1	8,2	3,3	0,1
PRATO	Rancho de porco	158,6	9,4	4,5	0,8	19,0	13,0	0,1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano	127,5	7,3	4,4	0,6	13,7	9,3	0,1
LEGUMES	Incluídos no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA – FERIADO								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
6ª FEIRA								
SOPA	Canja de galinha	72,3	7,5	1,4	0,3	7,4	8,0	0,2
SOPA VEGETARIANA	Creme de legumes	36,0	1,8	0,6	0,1	6,1	2,8	0,1
PRATO	Perna de peru assada no forno com puré de batata	147,8	9,0	8,8	3,0	8,0	1,2	0,3
VEGETARIANO	Empadão de legumes	77,1	3,1	3,5	1,2	8,1	4,5	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tigelaços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 8 -Semana 29 de Abril a 03 de Maio/2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Alho-francês	40,8	1,5	0,8	0,1	6,9	2,4	0,1
PRATO	Salada de abrótea com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos 🥕🥦	99,7	7,4	4,9	1,0	6,5	1,3	0,2
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, batata, cenoura e brócolos 🥕🥦	111,5	6,3	6,5	1,4	6,9	1,4	0,3
LEGUMES	Incluídos no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Grão com espinafres	50,1	2,8	1,6	0,2	5,7	2,0	0,3
PRATO	Frango estufado com esparguete 🍗🥕	180,5	14,8	5,7	1,0	17,1	18,7	0,3
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete 🍷🥕	190,6	7,5	5,5	0,8	27,0	29,5	0,4
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino 🍅🥒	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA – FERIADO								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
5ª FEIRA								
SOPA	Caldo-verde 🍷	69,9	3,3	2,9	0,9	7,5	2,5	0,4
PRATO	Feijoada de carne de vaca e porco	170,2	10,9	5,5	1,6	17,4	12,2	0,3
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana	141,9	6,2	3,3	0,6	19,8	13,9	0,3
LEGUMES	Incluídos no prato	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Abóbora com massinha 🍷🥕	43,0	1,8	1,0	0,2	8,5	7,2	0,1
PRATO	Massinha de atum 🍷🐟🥕	184,0	12,1	8,7	0,9	14,1	15,4	0,5
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano 🍷🥕	210,3	11,1	10,3	3,3	16,2	12,7	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa 🍅🥒🍷	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🌾 Cereais; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐌 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; Soja; 🌿 Sulfitos; 🍷 Noz; 🍷 Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário- EMENTA 1 -Semana de 06 a 10 de Maio /2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Juliana de legumes	24,3	1,7	0,6	0,1	3,3	3,3	0,1
PRATO	Tirinhas de carne de porco estufadas com massa fusilli	171,7	11,5	8,1	1,6	12,9	14,1	0,2
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos com massa fusilli	231,4	4,4	14,8	4,2	19,6	21,4	0,2
LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura	22,7	1,0	0,8	0,1	2,9	2,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Grão com espinafres	50,1	2,8	1,6	0,2	5,7	2,0	0,3
PRATO	Tesourinhos de peixe no forno com arroz branco	190,1	13,9	5,2	0,8	21,4	23,5	0,3
VEGETARIANO	Chili vegetariano de feijões e soja com arroz branco	134,6	6,8	4,8	0,7	14,2	12,7	0,2
LEGUMES	Salada de alface, tomate e pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Caldo-verde	69,9	3,3	2,9	0,9	7,5	2,5	0,4
PRATO	Esparguete à bolonhesa	142,4	11,3	4,8	1,1	13,3	14,4	0,2
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano	241,3	13,3	10,2	1,4	21,6	19,3	0,1
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e milho	96,8	1,8	5,6	0,8	9,2	3,6	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Feijão-verde	23,9	1,3	0,7	0,1	4,9	3,4	0,1
PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e limão com puré de batata	117,9	8,6	5,8	1,9	7,6	1,1	0,3
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas	108,5	3,7	5,2	1,8	11,6	6,0	0,2
LEGUMES	Brócolos cozidos	169,2	2,9	17,0	2,4	1,3	1,3	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Creme de curgete e alho-francês	34,7	1,5	0,7	0,1	6,8	2,3	0,1
PRATO	Frango assado no forno com arroz alegre	163,1	9,2	11,1	2,1	5,8	2,2	0,4
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz alegre							
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Aipo; Amendoins; Cereais; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Noz; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

Secundário - EMENTA 2 -Semana de 13 a 17 de Maio de 2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Brócolos	39,9	1,7	0,7	0,1	6,3	2,8	0,1
PRATO	Massinha de peixe	152,5	13,1	4,6	0,7	14,2	15,6	0,2
VEGETARIANO	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate	193,4	8,2	5,4	0,7	25,9	11,8	0,1
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
3ª FEIRA								
SOPA	Lombardo e cenoura	70,6	1,6	4,3	0,6	6,3	2,7	0,2
PRATO	Arroz de pato	215,4	11,9	8,5	1,9	22,0	24,0	0,6
VEGETARIANO	Arroz de pato vegan	108,1	2,4	3,2	0,5	17,0	18,5	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e couve-roxa	65,2	1,7	5,5	0,8	2,4	2,4	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
4ª FEIRA								
SOPA	Creme de cenoura	44,0	1,2	0,7	0,1	8,2	3,3	0,1
PRATO	Atum com ovo cozido, feijão-frade, salsa e cebola picada	243,7	18,9	11,1	1,5	15,9	1,1	0,6
VEGETARIANO	Salada de ovo com feijão-frade, salsa e cebola picada	236,4	14,6	10,0	2,1	20,4	1,4	0,3
LEGUMES	Brócolos	169,2	2,9	17,0	2,4	1,3	1,3	0,4
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
5ª FEIRA								
SOPA	Agrião	41,8	1,5	0,7	0,1	7,4	3,0	0,1
PRATO	Perninha de peru estufado com esparguete	157,4	10,6	6,9	1,6	13,2	14,3	0,2
VEGETARIANO	Bolonhesa de ervilhas com esparguete	187,6	6,1	6,2	0,9	24,9	24,8	0,4
LEGUMES	Salada de alface, tomate e cenoura	22,7	1,0	0,8	0,1	2,9	2,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
6ª FEIRA								
SOPA	Feijão branco com espinafres e abóbora	141,6	9,2	1,3	0,2	18,6	2,2	0,3
PRATO	Bacalhau à Brás com azeitonas e salsa	245,6	11,0	16,6	2,0	12,5	0,7	2,0
VEGETARIANO	Legumes à Brás com azeitonas	150,9	2,6	10,9	1,3	10,5	2,7	0,3
LEGUMES	Salada de alface, tomate, pepino	72,4	1,2	6,7	1,0	1,9	1,9	0,1
SOBREMESA	Fruta da época	47,2	0,7	0,3	0	10,5	10,3	0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tigelaços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)