




Secundário- EMENTA 1 -Semana de 18 a 22 de março /2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
<b>2ª FEIRA</b>								
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	Stroganoff 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
	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>3ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>4ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>5ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura 🍞	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>6ª FEIRA</b>								
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, 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
	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2











**Alergénios:** Aipo; Amendoins; 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)

Secundário - EMENTA 2 -Semana de 11 a 15 de março de 2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
<b>2ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>3ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>4ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>5ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura 	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
<b>6ª FEIRA</b>								
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
	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2

**Alergénios:** Aipo;  Amendoins; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; 

Sulfitos;  Moluscos;  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)