






























Secundário - EMENTA 3 -Semana de 20 a 24 de Maio /2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA								
SOPA	Feijão-verde	23,9	1,3	0,7	0,1	4,9	3,4	0,1
PRATO	Salsichas com ovos mexidos e arroz branco     	240,7	10,3	11,9	2,6	22,9	24,6	0,7
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz branco 	259,7	10,1	11,9	2,4	27,5	30,2	0,5
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e milho 	61,0	1,9	1,4	0,2	9,6	3,8	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	Creme de legumes	36,0	1,8	0,6	0,1	6,1	2,8	0,1
PRATO	Solha no forno com salada russa  	109,2	5,1	6,9	1,0	6,7	2,2	0,2
VEGETARIANO	Jardineira de legumes 	127,5	7,5	5,6	0,8	10,2	3,6	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
4ª FEIRA								
SOPA	Feijão encarnado com cenoura e couve	125,6	9,5	1,2	0,2	16,6	3,2	0,1
PRATO	Perna de frango assado no forno com massa fusilli  	202,6	14,9	,68	1,1	19,8	21,7	0,3
VEGETARIANO	Estufado de tofu com cenoura e tomate com massa fusilli     	116,1	6,6	5,1	0,7	10,8	11,5	0,1
LEGUMES	Salada de alface verde e roxa com beterraba 	20,0	1,4	0,7	0,1	1,9	2,0	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	Nabiça	48,5	2,0	1,0	0,1	7,9	2,3	0,2
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá  	123,3	9,1	6,3	1,3	7,5	0,7	1,0
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá 	134,7	6,4	7,8	1,6	9,4	0,9	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
6ª FEIRA								
SOPA	Peixe  / Creme de legumes	38,1/ 36	5,4/ 1,8	0,7/ 0,6	0,1/ 0,1	2,7/ 6,1	2,7/ 2,8	0,2/ 0,1
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	157,5	9,4	12,6	2,5	1,8	1,9	0,3
VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano com arroz de cenoura  	194,1	3,51	8,32	0,95	25,26	19,24	0,68
LEGUMES	Salada de alface, rabanete e rúcula 	22,2	0,9	0,9	0,1	2,3	1,7	0
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; Tremoços;  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 4 -Semana de 27 a 31 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	Arroz de peixe com delícias do mar 🐠🐡	102,2	10,8	6,0	0,9	1,0	1,3	0,4
VEGETARIANO	Risoto de cogumelos e espargos 🍄	134,2	2,9	4,6	0,7	19,8	21,6	0,1
LEGUMES	Salada de alface, pepino e tomate 🍅	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	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	Pá de porco assada fatiada com batata frita	191	9,8	13,1	3,1	8,4	0,8	0,2
VEGETARIANO	Estufado de grão com abóbora e espinafres com batata frita	128,0	5,3	3,5	0,4	17,2	1,7	0,1
LEGUMES	Salada de alface, couve roxa e pepino 🍅	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	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- FERIADO								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
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; Tremoços; 🍌 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 5 -Semana de 03 a 07 de Junho /2024

		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	Strogonoff de frango com arroz branco 🍷	210,0	14,5	7,9	2,7	19,6	21,5	0,3
VEGETARIANO	Strogonoff 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

Alérgenos: 🌱 Aipo; 🍷 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐌 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; Soja; 🍷 Sulfitos; Tremoços; 🍷 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 6 -Semana de 10 a 14 de Junho /2024

		Kcal	P	L	AC	HC	A	S
2ª FEIRA- FERIADO								
SOPA								
PRATO								
VEGETARIANO								
LEGUMES								
SOBREMESA								
PÃO								
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, ovo 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: 🌱 Aipo; 🍌 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐌 Moluscos; 🌿 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; Soja; 🍷 Sulfitos; Tremoços; 🍌 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 17 a 21 de Junho /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								
SOPA	Feijão catarino com couve	113,7	8,9	1,1	0,2	14,7	2,4	0,1
PRATO	Argolas de lulas no forno com arroz de cenoura	145,0	7,7	6,3	0,9	14,1	15,4	0,4
VEGETARIANO	Risoto de abóbora	151,1	4,9	6,5	2,4	17,7	19,4	0,2
LEGUMES	Salada de alface, 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
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; Tremoços;  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 24 a 28 de Junho/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								
SOPA	Feijão-verde	23,9	1,3	0,7	0,1	4,9	3,4	0,1
PRATO	Pescada frita com arroz de couve 🍷🍷🍷	158,1	9,1	6,1	0,9	16,2	15,6	0,2
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos com arroz de couve 🍷	120,1	2,6	5,5	1,2	15,9	10,2	0,2
LEGUMES	Salada de alface, pepino e cenoura 🍷	73,1	1,2	6,7	1,0	2,2	2,3	0,2
SOBREMESA	Arroz-doce 🍷🍷 /Fruta da época	165,5/ 47,2	5,0/ 0,7	4,9/ 0,3	1,7/ 0	25,2/ 10,5	26,8/ 10,3	0,2/ 0,02
PÃO	1 pão de mistura	230	9,0	1,4	0	53,8	2,0	1,2
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; 🍷 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🍷 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🍷 Peixe; 🍷 Sésamo; Soja; 🍷 Sulfitos; Tremoços; 🍷 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)