



EMENTA SEMANAL

Semana de 2 a 6 de Setembro

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	560	134	5,6	0,9	16,1	2,2	3,1	0,8
Prato	Atum à bolonhesa ^{1,3,4}	994	236	8,0	1,2	27,0	1,8	12,9	0,9
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	650	156	6,3	1,1	21,0	1,8	2,6	0,9
Prato	Frango estufado c/ puré de batata e cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	638	152	6,3	2,1	9,6	0,9	13,8	0,6
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	468	112	4,8	0,8	14,7	2,0	2,0	0,7
Prato	Chouriço de pescada panado no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	904	215	4,9	0,7	30,1	0,1	11,9	0,5
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	115	27	0,0	0,0	4,2	3,7	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1627	383	0,0	0,0	94,0	90,0	0,0	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	603	144	5,8	1,0	19,2	1,6	2,7	0,9
Prato	Rojões estufados com batata ao cubo ^{5,6}	888	214	15,4	2,7	10,1	0,1	8,6	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	545	130	5,2	0,8	16,8	1,5	3,0	0,7
Prato	Tirinhas de pote panadas no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	984	235	9,2	1,3	29,3	1,0	7,7	0,8
Salada	Salada de alface	847	206	21,8	3,1	0,6	0,6	1,4	2,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

Nota: Ementa sujeita a alterações devido ao facto de se poderem registar oscilações significativas no número de crianças que almoça diariamente.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas