



EMENTA SEMANAL

Semana de 9 a 13 de Setembro

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	596	143	5,4	0,9	18,7	1,5	3,2	0,8
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cenoura e arroz branco ^{1,6}	945	225	8,4	0,7	25,1	0,4	12,0	0,4
Salada	Feijão verde, milho e beterraba	470	113	8,5	1,1	4,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	570	136	5,4	0,9	18,1	1,3	2,7	0,8
Prato	Salada de paloco do pacífico lascado com grão, batata ao cubo e ovo cozido ^{3,4}	533	126	2,2	0,4	17,6	0,4	7,9	0,5
Salada	Cenoura e couve-flor	130	31	0,1	0,0	3,6	3,1	2,8	1,5
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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	622	149	6,0	1,0	20,0	1,7	2,5	0,9
Prato	Bifinhos de porco estufados com esparguete ^{1,3}	883	209	5,6	1,4	22,0	1,0	17,0	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	444	107	10,1	1,4	2,5	2,3	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	644	154	5,4	0,8	20,0	1,6	5,2	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	781	185	5,1	0,8	23,5	0,3	10,9	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e pepino	434	105	9,5	1,4	2,7	2,6	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	464	111	4,1	0,7	15,4	1,8	2,4	0,6
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral ^{1,3}	816	193	4,3	0,8	20,8	0,1	17,1	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e brócolos	466	113	10,4	1,5	1,6	1,4	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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