

ALTERAÇÃO DE EMENTA

3 de janeiro 2023



Terça-Feira	Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
	Sopa	Grelas	12,2	1,4	2,6	80,0
	Prato	Empadão de Atum (c/ arroz)(3)(4)	32,8	17,4	25,6	393,5
	Prato Vegetariano	Favas, Cenoura ripada e Brócolos em Molho de tomate c/ Arroz branco	41,4	6,5	13,2	304,8
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 8,9	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		57,1	19,3	29,3	537,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		65,7	8,4	16,9	449,2
Terça-Feira	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
	Sopa	Grelas	15,7	1,5	3,3	100,4
	Prato	Empadão de Atum (c/ arroz)(3)(4)	48,5	24,6	32,4	548,7
	Prato Vegetariano	Favas, Cenoura ripada e Brócolos em Molho de tomate c/ Arroz branco	64,7	11,3	19,8	479,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	0,6	0,2	1,4	11,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		82,6	27,0	37,3	744,1
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		98,8	13,7	24,7	674,9

ALTERAÇÃO DE EMENTA

10 de janeiro 2023



Terça-Feira	Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)	18,7	3,0	19,3	189,2
	Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	42,7	5,6	16,0	303,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	5,4	0,3	1,5	33,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		53,1	4,8	24,6	376,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		77,1	7,4	21,3	490,3
Terça-Feira	2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
	Sopa	Juliana	17,6	1,7	4,5	114,3
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)(3)	26,3	3,9	25,8	256,7
	Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	66,9	9,8	24,8	486,0
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	10,8	0,7	3,1	67,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		84,7	6,2	33,4	558,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		125,3	12,1	32,4	787,6