



EMENTA - 1.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)		
13 Fevereiro 10 Abril 5 Junho	Segunda-Feira	Sopa	Espinafres (9)		11,5	1,6	2,6	78,3	14,8	1,8	3,4	99,6
		Prato	Ovo mexido com salsichas e massa espiral (1)(3)(6)(7)(9)(10)		22,8	13,3	13,9	270,4	37,2	22,3	19,2	432,0
		Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e massa espiral (1)(3)		47,8	6,0	16,7	329,5	64,0	10,2	24,6	473,2
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface		1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		43,6	15,4	18,1	401,5	68,8	25,1	25,4	627,8	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		68,6	8,1	20,9	460,6	95,6	13,0	30,9	668,9			
14 Fevereiro 11 Abril 6 Junho	Terça-Feira	Sopa	Aveludado de alho francês (9)		12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho) (2)(4)(14)		28,4	6,5	18,1	249,5	45,7	11,0	25,5	390,8
		Prato Vegetariano	Grão no forno com legumes (cebola, tomate e curgete) e arroz alegre (cenoura e milho)		55,4	6,0	13,5	348,9	89,1	10,8	21,6	570,3
		Salada Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura baby salteados		4,1	2,4	2,6	55,2	12,3	3,7	3,3	104,2
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Leite creme (3)(7) ou Gelatina vegetal (12)		7,8 9,0 15,0	0,3 1,1 0,0	0,4 2,3 0,0	37,7 55,5 60,0	13,9 18,1 30,0	0,5 2,2 0,0	0,7 4,6 0,0	67,2 110,9 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		53,8	11,3	25,3	439,0	92,8	18,5	37,0	713,2	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		86,8	9,7	18,4	542,9	148,0	16,1	28,4	901,8			
15 Fevereiro 12 Abril 7 Junho	Quarta-Feira	Sopa	Creme de lentilhas		15,6	1,3	4,6	99,8	18,6	1,3	5,3	117,3
		Prato	Frango no tacho com esparguete (1)(3)		22,9	20,3	25,2	379,9	37,2	28,9	33,7	550,1
		Prato Vegetariano	Estufado de soja no tacho com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)		39,2	7,2	29,3	361,9	63,3	12,5	46,9	589,4
		Salada Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada		3,7	0,1	1,4	27,0	5,2	0,2	2,4	40,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		50,0	22,0	31,6	544,4	75,0	30,9	42,1	774,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		66,4	8,8	35,8	526,4	101,1	14,4	55,3	813,9			
16 Fevereiro 13 Abril 8 Junho	Quinta-Feira	Sopa	Lombardo e couve portuguesa		11,3	1,5	3,7	81,6	14,7	1,6	5,3	106,5
		Prato	Salada russa com atum de conserva (batata, cenoura, feijão frade e ovo) (3)(4)		23,8	19,5	30,7	401,3	36,8	28,3	41,4	578,7
		Prato Vegetariano	Salada russa (ervilhas, batata, milho, cenoura e feijão verde)		34,7	6,2	12,5	276,5	56,7	11,0	19,3	452,5
		Prato Sustentável*	Empadão de soja e legumes		41,2	4,6	19,7	294,2				
		Salada Hortícolas	Couve de bruxelas, couve-flor e cenoura		5,6	1,1	3,7	55,8	9,2	1,8	6,2	92,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar		7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		55,4	22,4	38,3	580,7	78,5	32,4	53,2	861,4			
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		66,3	9,1	20,1	455,9	98,4	15,2	31,1	735,1			
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL		72,8	7,5	27,3	473,6							
17 Fevereiro 14 Abril 9 Junho	Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada		12,7	1,3	3,7	85,8	17,1	1,5	5,4	115,4
		Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco (1)(6)(7)(12)		38,1	14,5	28,6	413,6	62,3	22,8	43,0	652,5
		Prato Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz branco (12)		56,1	6,5	21,7	408,7	76,0	10,9	25,9	551,2
		Salada Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura raspada		3,9	0,1	2,0	30,8	5,9	0,2	3,3	47,8
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		62,5	16,2	34,7	567,9	99,1	25,0	52,4	882,9	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		80,5	8,2	27,8	563,1	112,8	13,1	35,3	781,6			
Pão (diariamente)		13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6			

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 2.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
20 Fevereiro 17 Abril 12 Junho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de curgete	11,3	1,2	2,2	70,7	14,3	1,3	2,9	88,2
		Prato	Massinha espiral tricolor de aves (frango, peru e cenoura) (1)(3)	24,7	13,2	26,1	327,9	40,1	20,4	36,4	499,1
		Prato Vegetariano	Massinha espiral tricolor com ervilhas, cogumelos e cenoura (1)(12)	35,9	4,7	14,0	274,5	56,2	11,6	21,0	459,7
		Salada Hortícolas	Salada de alface, milho e couve roxa	4,9	0,3	3,7	46,2	12,2	0,5	4,3	80,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			48,7	15,0	32,3	482,6	80,5	22,7	44,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			59,9	6,5	20,2	429,2	96,6	13,9	28,8	695,0	
21 Fevereiro 18 Abril 13 Junho	Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas	15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3
		Prato	Medalhões de pescada com broa e batatinha corada (1)(2)(4)(14)	26,9	6,6	21,0	256,7	29,9	11,7	36,8	378,0
		Prato Vegetariano	Tofu em molho de tomate com batata corada (6)	20,0	11,3	14,7	262,2	27,3	18,4	21,5	391,8
		Salada Hortícolas	Curgete, grelos e cenoura salteados	4,4	2,4	2,4	54,7	7,2	3,6	4,0	87,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			62,1	10,5	28,6	481,1	85,8	16,9	46,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			55,2	15,2	22,3	486,6	83,2	23,7	31,4	726,1	
22 Fevereiro 19 Abril 14 Junho	Quarta-Feira	Sopa	Agrião	11,4	1,5	3,3	80,2	14,8	1,7	3,5	99,3
		Prato	Rancho de carnes (porco, vaca, linguça, lombardo, cenoura, grão, macarronete) (1)(3)(6)(7)(9)	31,1	16,5	25,9	390,1	52,0	25,4	41,1	622,9
		Prato Vegetariano	Rancho à camponesa (lombardo, cenoura, grão e macarronete) (1)	44,3	8,4	15,7	341,5	74,2	14,6	25,6	571,7
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	3,2	0,2	1,5	24,4	4,9	0,3	2,5	39,1
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,5	18,4	31,1	532,5	85,6	27,9	47,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			66,6	10,4	20,8	483,9	107,9	17,0	32,3	777,3	
23 Fevereiro 20 Abril 15 Junho	Quinta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura e feijão verde)	15,2	1,6	4,8	105,1	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Bacalhau com natas (batata palha e molho branco) (1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)	34,2	28,4	22,7	488,9	49,2	43,4	32,4	724,4
		Prato Vegetariano	Gratinado de lentilhas (lentilhas, cenoura ripada, brócolos, batata cozida e creme de soja) (6)	43,1	7,8	16,3	326,3	65,6	13,7	25,7	517,2
		Prato Sustentável*	Chili com feijão encarnado, milho e soja	46,6	4,9	23,6	342,0				
		Salada Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	4,7	0,3	3,1	42,4	11,5	0,5	3,4	72,2
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			68,8	30,7	30,8	695,4	104,1	46,4	41,3	1035,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			77,7	10,1	24,4	532,8	120,5	16,7	34,6	828,4	
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			81,2	7,2	31,7	548,5					
24 Fevereiro 21 Abril 16 Junho	Sexta-Feira	Sopa	Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	12,3	1,3	2,8	82,0	16,3	1,5	4,1	108,7
		Prato	Perna de peru assada com alecrim, laranja e arroz branco	32,5	12,7	20,5	329,5	48,8	19,9	29,2	494,8
		Prato Vegetariano	Caril de grão com arroz branco (10)	51,2	7,8	12,1	339,5	82,4	13,3	19,2	551,7
		Salada Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			55,6	14,6	25,8	476,3	83,9	22,3	37,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			74,3	9,7	17,4	486,3	117,5	15,7	27,4	772,0	
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6	

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 3.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
2 Janeiro 27 Fevereiro 24 Abril 19 Junho	Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	14,2	1,5	3,3	95,1	18,9	1,7	4,3	123,1
		Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre (feijão verde e milho) (1)(6)	33,4	6,3	21,8	279,8	42,1	11,4	41,3	439,6
		Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno, com arroz alegre (feijão verde e milho) (1)(6)	41,8	12,9	6,0	314,8	66,2	20,4	9,4	498,3
		Salada Hortícolas	Couve de bruxelas, couve-flor e cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			61,0	9,2	29,2	468,5	79,8	14,1	49,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			69,4	15,8	13,4	503,5	103,9	23,0	17,8	733,0	
3 Janeiro 28 Fevereiro 25 Abril 20 Junho	Terça-Feira	Sopa	Grelos	12,2	1,4	2,6	80,0	15,7	1,5	3,3	100,4
		Prato	Red fish no forno com salada de batata (batata, cenoura e brócolos) (2)(4)(14)	18,7	3,0	19,3	189,2	26,3	3,9	25,8	256,7
		Prato Vegetariano	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) (2)(4)(14)	42,7	5,6	16,0	303,2	66,9	9,8	24,8	486,0
		Salada Hortícolas	Salada de alface	3,2	0,2	1,0	22,5	0,6	0,2	1,4	11,2
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta cozida (sem açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			48,8	4,9	23,0	333,6	60,4	6,3	30,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			72,8	7,5	19,7	447,6	100,9	12,1	29,7	681,4	
4 Janeiro 1 Março 26 Abril 21 Junho	Quarta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	13,9	1,5	3,8	93,4	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) (1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de feijão vermelho com esparguete (1)(3)	42,1	6,4	17,5	330,6	57,1	10,8	21,5	452,5
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, milho e couve roxa	9,0	0,3	2,2	53,8	18,4	0,7	4,1	106,9
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,6	16,6	30,0	505,9	87,8	25,7	44,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			72,8	8,5	23,9	515,6	107,7	13,7	31,4	747,8	
5 Janeiro 2 Março 27 Abril 22 Junho	Quinta-Feira	Sopa	Couve coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Jardineira de pota (ervilhas, tomate, cenoura, batata) (2)(4)(14)	19,6	6,1	18,7	219,4	29,5	10,6	26,8	338,1
		Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	33,6	6,2	12,5	272,2	45,8	10,8	18,3	401,4
		Prato Sustentável*	Lasanha de grão e legumes	65,2	8,1	18,1	419,8				
		Salada Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,6	0,2	1,0	9,3	1,2	0,3	1,8	17,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Pudim flan (1)(3)(7) ou Gelatina vegetal (12)	7,8 11,1 15,0	0,3 1,1 0,0	0,4 2,3 0,0	37,7 63,6 60,0	13,9 22,1 30,0	0,5 2,2 0,0	0,7 4,6 0,0	67,2 127,3 120,0
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			43,0	8,7	24,9	370,7	119,1	21,9	45,8	577,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			61,0	7,6	16,4	419,9	73,4	11,1	27,5	633,4	
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			92,6	9,5	22,0	567,5					
6 Janeiro 3 Março 28 Abril 23 Junho	Sexta-Feira	Sopa	Creme de grão	15,3	1,6	3,4	96,4	18,0	1,6	3,9	110,6
		Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco	33,1	9,4	22,8	311,6	48,8	15,4	32,8	468,7
		Prato Vegetariano	Seitan assado com arroz branco (1)(6)	36,2	5,2	10,8	238,8	54,6	9,3	17,0	375,8
		Salada Hortícolas	Curgete, feijão verde e couve Lombarda salteada	4,3	2,4	3,2	59,3	7,7	3,8	5,7	101,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			60,5	13,7	29,8	505,0	88,4	21,3	43,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			63,6	9,5	17,8	432,2	94,2	15,2	27,3	654,6	
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6	

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 4.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
9 Janeiro 6 Março 1 Maio 26 Junho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1
		Prato	Almôndegas de vaca com molho de natas, cogumelos e esparguete (1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)	25,0	15,4	24,7	345,2	41,0	26,4	41,0	577,0
		Prato Vegetariano	Strogonoff de soja (creme de soja) com cogumelos, cenoura e esparguete (1)(3)(6)(8)(11)(12)	36,9	9,6	30,5	379,5	60,0	16,5	48,7	620,9
		Salada Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			47,8	17,2	30,2	490,3	74,5	28,6	48,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			59,7	11,4	36,0	524,6	93,4	18,7	56,3	826,5	
10 Janeiro 7 Março 2 Maio 27 Junho	Terça-Feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3
		Prato	Empadão de atum com arroz (3)(4)	32,8	17,4	25,6	393,5	48,5	24,6	32,4	548,7
		Prato Vegetariano	Grão estufado com cenoura, lombardo e arroz	54,1	7,9	13,7	363,9	87,0	13,5	21,6	590,5
		Salada Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	5,4	0,3	1,5	33,6	10,8	0,7	3,1	67,3
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Gelatina vegetal (12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			67,2	19,3	30,9	580,6	106,9	26,9	40,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			88,5	9,7	19,0	550,9	145,4	15,8	29,2	892,1	
11 Janeiro 8 Março 3 Maio 28 Junho	Quarta-Feira	Sopa	Creme de coentros	10,2	1,1	1,6	61,7	12,9	1,1	2,0	75,8
		Prato	Peito de peru estufado com massa espiral (1)(3)	22,9	6,7	22,8	247,6	37,2	11,6	34,6	398,1
		Prato Vegetariano	Ratatouille de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com massa espiral (1)(3)	40,0	6,0	16,7	301,6	68,0	10,7	27,4	511,7
		Salada Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve-flor	4,3	0,2	2,0	32,4	7,6	0,3	3,5	58,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			45,2	8,3	26,7	379,4	71,6	13,6	40,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			62,2	7,5	20,7	433,4	102,4	12,7	33,7	712,7	
12 Janeiro 9 Março 4 Maio 29 Junho	Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Lombos de pescada com molho de limão no forno e batata cozida (2)(4)(14)	16,9	6,3	19,4	204,9	23,6	10,8	27,2	304,7
		Prato Vegetariano	Ervilhas com legumes no forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos) e batata cozida	32,7	6,1	11,8	263,2	46,5	10,6	16,9	392,8
		Prato Sustentável*	Bolonhesa de lentilhas	42,4	5,0	15,2	287,3				
		Salada Hortícolas	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	3,7	0,1	1,0	25,0	5,9	0,2	1,5	39,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			48,5	8,2	23,6	375,0	70,3	13,2	33,0	562,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			64,3	8,0	16,0	433,4	93,1	13,0	22,7	650,6	
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			74,0	6,9	19,4	457,4					
13 Janeiro 10 Março 5 Maio 30 Junho	Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com espinafres (9)	10,4	1,4	2,5	70,7	15,8	1,5	3,6	102,6
		Prato	Febras à alinho com arroz branco e feijão preto estufado	32,0	12,8	26,5	359,3	52,1	20,0	38,3	556,8
		Prato Vegetariano	Salada de feijão preto com legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos) e arroz branco (9)(12)	57,2	6,7	21,2	417,3	79,2	11,2	27,0	580,4
		Salada Hortícolas	Beringela, cenoura e cogumelos salteados (12)	3,6	2,4	2,3	54,3	5,6	3,6	3,5	82,3
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,9	16,9	31,7	522,1	87,4	25,6	46,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			79,1	10,7	26,4	580,1	114,5	16,8	34,7	832,5	
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6	

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 5.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
16 Janeiro 13 Março 8 Maio 3 Julho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora e couve-Flor	11,6	1,2	2,5	73,4	14,8	1,3	3,5	92,8
		Prato	Bifinhos de frango estufados com massa fusilli (1)(3)	22,9	6,8	25,8	259,9	37,2	11,6	37,8	411,1
		Prato Vegetariano	Assado de feijão manteiga com broa e massa fusilli (1)(3)	52,0	6,8	19,2	383,6	63,6	11,2	22,9	490,5
		Salada Hortícolas	Brócolos, cenoura e curgete	3,4	0,4	2,2	30,8	5,8	0,7	3,8	52,9
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			45,7	8,7	30,9	401,9	71,8	14,1	45,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			74,8	8,7	24,3	525,6	98,2	13,7	30,9	703,4	
17 Janeiro 14 Março 9 Maio 4 Julho	Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho, nabo e curgete	14,1	1,5	4,1	95,6	17,1	1,6	4,8	113,2
		Prato	Pescada no forno em cama de legumes (curgete e cenoura) e batata cozida (2)(4)(14)	20,6	6,4	18,8	221,9	29,4	11,0	26,5	332,7
		Prato Vegetariano	Estufado de tofu com legumes (tomate, curgete, cenoura) e batata cozida (6)	22,3	11,5	15,7	279,4	31,7	18,7	23,6	425,1
		Salada Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			51,0	8,5	24,2	374,4	67,2	13,8	33,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			52,7	13,5	21,1	431,9	69,5	21,5	30,9	651,0	
18 Janeiro 15 Março 10 Maio 5 Julho	Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	11,5	1,2	2,2	72,4	14,9	1,3	3,0	92,2
		Prato	Tirinhas de porco no tacho com maçã, e arroz branco	35,1	12,7	23,6	352,5	52,6	19,8	33,3	526,7
		Prato Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados e arroz branco (1)(6)(8)(11)(12)	56,1	8,2	17,6	403,9	76,0	12,6	23,6	561,2
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5	4,8	0,3	1,6	34,0
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			57,6	14,3	27,3	485,1	86,2	21,8	38,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			78,6	9,9	21,2	536,5	109,6	14,7	28,9	754,6	
19 Janeiro 16 Março 11 Maio 6 Julho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com curgete	12,3	1,2	2,3	76,0	16,4	1,3	3,1	99,6
		Prato	Meia desfeita com paloco, ovo, grão, batata e cenoura (2)(3)(4)(14)	23,6	8,8	18,1	254,7	36,5	15,4	27,6	409,2
		Prato Vegetariano	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e tomate) e batata cozida	47,0	7,8	13,4	332,7	71,3	13,5	20,9	522,6
		Prato Sustentável*	Strogonoff de seitan com cogumelos	29,9	12,9	19,6	321,3				
		Salada Hortícolas	Salada de alface, curgete e couve roxa	3,7	0,3	2,8	34,2	6,0	0,5	4,8	57,0
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Arroz doce (7) ou Arroz doce sustentável (6) ou Gelatina vegetal (12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
				15,3	1,0	2,7	82,2	31,4	2,0	5,6	167,6
21,0	1,3			3,2	110,0	21,0	1,3	3,2	110,0		
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			54,8	11,2	25,9	447,0	151,7	29,4	49,2	733,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			78,0	9,2	18,4	502,8	80,4	15,9	28,3	799,2	
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			66,9	15,6	27,9	541,4					
20 Janeiro 17 Março 12 Maio 7 Julho	Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura ralada	10,5	1,3	2,5	69,9	13,5	1,5	3,5	89,9
		Prato	Arroz de aves (frango e peru)(3)	31,7	13,1	23,3	339,7	47,4	19,6	33,7	503,2
		Prato Vegetariano	Favas, cenoura ripada e brócolos em molho de tomate com macarrão (1)	41,4	6,5	13,2	304,8	64,7	11,3	19,8	479,5
		Salada Hortícolas	Salada de milho, pepino e alface	6,5	0,4	1,9	40,5	14,7	0,9	3,9	88,7
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			56,6	15,1	28,0	487,8	89,5	22,5	41,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			66,3	8,5	17,9	452,9	106,8	14,2	27,9	725,3	
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6	

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 6.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)		
23 Janeiro 20 Março 15 Maio 10 Julho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de alface e cenoura ralada		11,0	1,2	2,5	71,1	14,2	1,3	3,5	90,8
		Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz de cenoura (1)(3)(6)(7)(9)(10)		26,5	13,4	11,7	277,9	37,2	22,3	19,2	432,0
		Prato Vegetariano	Strogonoff de lentilhas (cogumelos, cenoura, curgete e creme de soja) com arroz de cenoura (1)(6)(12)		53,2	3,2	18,0	336,1	86,2	5,3	28,8	542,9
		Salada Hortícolas	Brócolos, curgete e nabo		2,7	0,7	3,1	35,2	4,7	1,3	5,3	60,1
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,0	15,6	17,7	421,9	70,0	25,4	28,6	650,1	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		74,7	5,4	24,0	480,1	119,0	8,4	38,3	761,0			
24 Janeiro 21 Março 16 Maio 11 Julho	Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês (9)		11,5	1,2	2,4	73,7	15,4	1,4	4,0	101,3
		Prato	Red Fish no forno com salada de batata (batata, cenoura e feijão verde) (2)(4)(14)		19,4	7,4	17,2	222,4	28,9	12,4	24,5	339,7
		Prato Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)		50,3	6,1	18,7	371,1	60,7	10,4	22,3	474,7
		Salada Hortícolas	Salada de alface		3,2	0,2	1,0	22,5	0,6	0,2	1,4	11,2
		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	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		49,0	8,8	20,7	378,6	74,9	14,0	29,9	572,2	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		80,0	7,5	22,1	527,2	106,7	12,0	27,7	707,2			
25 Janeiro 22 Março 17 Maio 12 Julho	Quarta-Feira	Sopa	Creme de lentilhas com agrião (folha)		20,3	1,6	8,1	139,7	18,6	1,7	6,5	127,0
		Prato	Bifes de peru estufados com esparguete (1)(3)		23,1	6,9	25,2	259,2	37,2	11,8	36,9	408,7
		Prato Vegetariano	Soja estufada com esparguete (1)(3)(6)(8)(11)		37,4	7,2	29,1	351,6	60,4	12,5	46,5	572,9
		Salada Hortícolas	Couve portuguesa ripada, cenoura ralada e curgete salteadas		5,3	2,4	2,6	59,8	8,5	3,7	4,3	94,6
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		56,5	11,1	36,3	496,5	78,2	17,6	48,4	697,5	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		70,8	11,5	40,2	588,8	101,4	18,3	58,0	861,7			
26 Janeiro 23 Março 18 Maio 13 Julho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros		12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1)(2)(3)(4)(7)(14)		41,6	12,0	12,2	328,5	73,0	22,9	22,5	595,6
		Prato Vegetariano	Croquetes de feijão no forno com arroz branco (1)		61,6	6,3	18,4	410,8	85,3	10,5	22,3	565,7
		Prato Sustentável*	Alho francês com grão à Brás		35,3	15,9	10,9	336,0				
		Salada Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba		2,6	0,2	1,5	22,4	3,6	0,3	2,5	33,7
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar		7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL		71,7	13,9	15,8	488,1	118,9	25,4	28,1	850,2			
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		91,7	8,1	22,0	570,5	131,2	13,0	27,9	820,3			
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL		65,4	17,7	14,5	495,7							
27 Janeiro 24 Março 19 Maio 14 Julho	Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde		9,5	1,3	2,5	65,1	11,8	1,4	3,1	78,2
		Prato	Perna de frango assado com rodelas de cenoura e massa Fusilli (1)(3)		23,3	7,2	22,3	252,1	38,7	12,1	31,4	398,2
		Prato Vegetariano	Estufado de grão e cenoura com massa fusilli (1)(3)		40,1	7,9	12,1	296,8	67,0	13,7	19,7	499,4
		Salada Hortícolas	Brócolos e couve-flor		1,1	0,2	1,6	14,5	1,8	0,3	2,5	23,4
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		41,7	9,0	26,8	369,4	66,1	14,3	37,7	567,0	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		58,4	9,7	16,6	414,1	94,4	15,9	26,0	668,2			
Pão (diariamente)		13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6			

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 7.ª Semana

				Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário			
				H.C.	Lip.	Prot.	Energia	H.C.	Lip.	Prot.	Energia
				(g)	(g)	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
30 Janeiro 27 Março 22 Maio 17 Julho	Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	14,2	1,5	3,3	95,1	18,9	1,7	4,3	123,1
		Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco e batata pala-pala (1)(6)	39,0	16,5	22,8	389,9	59,7	25,1	43,5	643,1
		Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno com arroz branco e batata pala-pala (1)(6)	53,6	22,6	7,1	453,7	88,9	37,2	12,1	725,6
		Salada Hortícolas	Couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8	9,2	1,8	6,2	92,4
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				66,5	19,4	30,3	578,6	101,6	29,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				81,1	25,5	14,6	642,4	130,8	41,2	23,3	1008,3
31 Janeiro 28 Março 23 Maio 18 Julho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres (9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2
		Prato	Massa de laços com atum (conserva) em molho de tomate no forno com ovo ralado (1)(3)(4)	22,9	20,0	29,3	393,2	37,2	29,0	39,2	573,2
		Prato Vegetariano	Feijão manteiga e curgete com molho de tomate e massa de laços (1)(3)	43,3	6,6	18,5	342,2	59,3	11,1	23,3	474,1
		Salada Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,4	0,2	2,0	28,3	5,5	0,3	3,4	46,9
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta cozida sem açúcar	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				52,5	22,0	34,6	544,4	75,6	31,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				72,9	8,6	23,8	493,4	97,8	13,9	31,4	710,0
1 Fevereiro 29 Março 24 Maio 19 Julho	Quarta-Feira	Sopa	Couve coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Lombo de porco estufado à fatia, com ervilhas e puré de batata (1)(3)(6)(7)(8)(12)	17,8	10,0	23,9	267,0	21,9	16,1	34,1	382,1
		Prato Vegetariano	Jardineira de ervilhas, cenoura e batata	31,3	5,9	11,3	252,3	40,7	10,3	15,6	357,9
		Salada Hortícolas	Feijão verde, brócolos e milho	6,8	0,8	3,5	55,7	6,8	0,8	3,5	55,7
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				44,1	12,3	30,8	438,9	57,2	18,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				57,6	8,2	18,2	424,2	76,0	12,8	23,4	575,4
2 Fevereiro 30 Março 25 Maio 20 Julho	Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve ripada	16,1	1,7	4,5	107,7	19,4	1,7	5,7	129,7
		Prato	Tintureira de tomatada com arroz de cenoura (2)(4)(14)	27,1	5,5	24,2	258,9	43,6	9,6	32,9	398,6
		Prato Vegetariano	Seitan de coentrada com arroz de cenoura (1)(6)	30,7	5,3	10,6	218,3	49,9	9,4	16,9	359,8
		Prato Sustentável*	Feijoada de legumes e cogumelos	39,0	5,0	10,8	242,9				
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5	4,8	0,3	1,6	34,0
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Leite creme (3)(7)(12) ou Leite creme sustentável (6)(12) ou Gelatina vegetal (12)	7,8 9,0 17,0 15,0	0,3 1,1 2,8 0,0	0,4 2,3 4,7 0,0	37,7 55,5 113,1 60,0	13,9 18,1 17,0 30,0	0,5 2,2 2,8 0,0	0,7 4,6 4,7 0,0	67,2 110,9 113,1 120,0
TOTAL REFEIÇÃO GERAL				55,4	8,5	32,1	444,6	137,3	19,5	50,5	673,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				65,0	7,2	16,2	408,5	87,5	10,1	33,6	643,5
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL				75,3	9,7	21,1	486,2				
3 Fevereiro 31 Março 26 Maio 21 Julho	Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	11,9	1,3	2,4	75,8	13,5	1,2	2,1	79,7
		Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) (1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) com esparguete (1)(3)(9)(12)	38,4	6,5	17,9	306,8	64,5	11,2	28,4	508,2
		Salada Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura baby	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				45,6	16,3	28,5	461,5	69,5	24,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				61,1	8,3	22,8	447,4	96,8	13,4	34,6	699,4
Pão (diariamente)				13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 8.ª Semana

			Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
6 Fevereiro 3 Abril 29 Maio 24 Julho	Segunda-Feira	Sopa	Grelos	12,2	1,4	2,6	80,0	15,7	1,5	3,3	100,4
		Prato	Rolo de carne misto (porco e vaca) com esparguete (1)(3)(6)(7)(9)(10)	22,9	15,4	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Wrap com ervilhas, cenoura ralada, pimentos e milho (1)(3)(7)	46,2	8,5	13,9	344,3	84,4	15,5	22,6	607,5
		Salada Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	5,4	0,3	1,5	33,6	10,8	0,7	3,1	67,3
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			48,3	17,4	28,2	472,3	77,6	25,5	41,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			71,6	10,5	18,5	495,7	124,8	18,1	29,7	842,3	
7 Fevereiro 4 Abril 30 Maio 25 Julho	Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,3	1,3	3,5	106,8
		Prato	Lombos de pescada no forno com batata assada (2)(4)(14)	18,3	6,4	19,8	214,2	25,0	10,9	27,6	314,0
		Prato Vegetariano	Estufado de favas com curgete, cenoura e batata assada	34,9	6,1	12,3	270,7	49,7	10,6	17,9	404,8
		Salada Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		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	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			48,8	7,8	23,8	376,3	77,2	12,7	34,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			65,4	7,5	16,3	432,8	101,9	12,3	24,8	675,9	
8 Fevereiro 5 Abril 31 Maio 26 Julho	Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9
		Prato	Arroz de aves (frango e peru) (3)	31,7	13,1	23,3	339,7	47,4	19,6	33,7	503,2
		Prato Vegetariano	Arroz à siciliana com grão, tomate, cogumelos, beringela e orégãos (12)	51,6	7,9	13,0	348,7	92,1	13,9	22,7	620,2
		Salada Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4	3,6	0,3	2,5	33,7
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			51,4	15,0	28,0	465,9	76,8	22,1	40,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			71,3	9,8	17,7	474,9	121,6	16,4	29,9	806,0	
9 Fevereiro 6 Abril 1 Junho 27 Julho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1
		Prato	Massinha (cotovelos) de bacalhau e coentros (1)(2)(3)(4)(14)	23,3	6,1	15,5	214,3	37,2	10,4	30,8	372,4
		Prato Vegetariano	Tofu de cebolada com massinha de cotovelos (1)(6)	23,9	9,8	16,0	269,2	40,0	19,4	24,8	466,5
		Prato Sustentável*	Rancho da Horta com Massa Macarronete	41,3	6,4	23,8	334,4				
		Salada Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,4	0,2	2,0	28,3	5,5	0,3	3,4	46,9
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada sem açúcar	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,5	7,9	20,8	381,9	82,6	12,8	38,2	631,2	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			54,1	11,6	21,3	436,8	85,4	21,7	32,1	725,4	
TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL			71,5	8,2	29,1	502,0					
10 Fevereiro 7 Abril 2 Junho 28 Julho	Sexta-Feira	Sopa	Agrião	11,5	1,5	2,7	78,6	14,8	1,7	3,5	99,3
		Prato	Feijoada de carnes (frango, porco, lombardo e cenoura) com arroz	58,1	9,7	32,0	487,6	67,0	16,1	43,8	623,8
		Prato Vegetariano	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) com arroz (9)	59,8	7,1	21,9	435,2	82,6	11,6	27,5	599,9
		Salada Hortícolas	Curgete e milho salteados	5,6	2,4	1,7	53,0	10,9	3,7	3,2	94,6
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			83,0	13,9	36,8	657,0	106,7	22,0	51,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			84,7	11,2	26,8	604,6	122,3	17,5	34,9	861,0	
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6	

* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.