



## 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)	
27 novembro 22 janeiro 18 março 13 maio 8 julho	Segunda-Feira	Sopa	Feijão Verde	11,5	1,2	2,2	72,4	14,9	1,3	3,0	92,2
		Prato	Chili de Carne de Vaca(1)(6)(7)(12) c/ Arroz branco	38,1	14,5	28,6	413,6	62,3	22,8	43,0	652,5
		Prato Vegetariano	Chili de Legumes (cenoura, curgete e cogumelos)(12) c/ Arroz branco	58,1	6,8	22,9	425,5	79,7	11,4	28,0	582,6
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino, Alface	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>58,9</b>	<b>16,2</b>	<b>32,4</b>	<b>538,8</b>	<b>94,0</b>	<b>25,0</b>	<b>48,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>78,9</b>	<b>8,5</b>	<b>26,7</b>	<b>550,7</b>	<b>111,4</b>	<b>13,7</b>	<b>33,9</b>	<b>770,9</b>	
28 novembro 23 janeiro 19 março 14 maio 9 julho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada	12,7	1,3	3,7	85,8	17,1	1,5	5,4	115,4
		Prato	Salada Russa c/ Atum conserva (batata, cenoura, ervilhas e ovo)(3)(4)	18,3	19,5	29,4	376,8	27,1	28,3	38,9	533,5
		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
		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 (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>46,8</b>	<b>21,4</b>	<b>34,9</b>	<b>536,1</b>	<b>71,1</b>	<b>30,9</b>	<b>47,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>63,2</b>	<b>8,1</b>	<b>18,0</b>	<b>435,8</b>	<b>100,6</b>	<b>13,7</b>	<b>27,8</b>	<b>709,2</b>	
29 novembro 24 janeiro 20 março 15 maio 10 julho	Quarta-Feira	Sopa	Lombardo e Couve Portuguesa	11,3	1,5	3,7	81,6	14,7	1,6	5,3	106,5
		Prato	Frango no Tacho (coxa de frango) c/ Esparguete(1)(3)(6)	22,9	20,3	25,2	379,9	37,2	28,9	33,7	550,1
		Prato Vegetariano	Bolonhosa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)(9)(12)c/ Esparguete(1)	38,4	6,5	17,9	306,8	64,5	11,2	28,4	508,2
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,8</b>	<b>22,1</b>	<b>30,8</b>	<b>526,2</b>	<b>71,1</b>	<b>31,2</b>	<b>42,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>61,3</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>453,1</b>	<b>98,4</b>	<b>13,5</b>	<b>36,7</b>	<b>721,9</b>	
30 novembro 25 janeiro 21 março 16 maio 11 julho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas	15,6	1,3	4,6	99,8	18,6	1,3	5,3	117,3
		Prato	Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz alegre (cenoura e milho)	28,4	6,5	18,1	249,5	45,7	11,0	25,5	390,8
		Prato Vegetariano	Empadão de Arroz c/ Soja e Legumes (espinafres, alho francês e milho)(1)(6)(8)(9)(11)	55,0	8,1	32,9	454,4	85,8	13,6	51,7	719,1
		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) ou Iogurte de aromas(7) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(12)	7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 12,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>62,2</b>	<b>10,9</b>	<b>31,5</b>	<b>494,1</b>	<b>86,1</b>	<b>16,1</b>	<b>42,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>91,2</b>	<b>10,5</b>	<b>41,2</b>	<b>670,0</b>	<b>143,6</b>	<b>16,7</b>	<b>63,2</b>	<b>1048,8</b>	
1 dezembro 26 janeiro 22 março 17 maio 12 julho	Sexta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	15,2	1,6	4,8	105,1	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Lombinho de Porco Assado (fatiado) c/ Massa fusilli(1)(3)(6)	22,9	9,8	23,6	279,0	37,2	16,0	34,8	438,8
		Prato Vegetariano	Estufado de Grão e Cenoura c/ Massa fusilli(1)	40,1	7,9	12,1	296,8	67,0	13,7	19,7	499,4
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>50,8</b>	<b>11,9</b>	<b>32,5</b>	<b>468,1</b>	<b>81,6</b>	<b>18,7</b>	<b>44,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>68,0</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>	<b>485,9</b>	<b>111,4</b>	<b>16,4</b>	<b>29,7</b>	<b>767,7</b>	
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>	

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

**Alérgenos:** (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 - 2.ª semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			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)	
4 dezembro 29 janeiro 25 março 20 maio 15 julho	Segunda-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3
		Prato	Peito de Peru Assado c/ Alecrim e Laranja, Arroz de cenoura	26,5	6,2	21,3	251,3	42,9	10,8	32,2	403,6
		Prato Vegetariano	Seitan de Coentradra(1)(6) c/ Arroz de cenoura	30,7	5,3	10,6	218,3	49,9	9,4	16,9	359,8
		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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,0</b>	<b>8,3</b>	<b>28,9</b>	<b>425,8</b>	<b>80,4</b>	<b>13,3</b>	<b>42,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>57,2</b>	<b>7,4</b>	<b>18,2</b>	<b>392,8</b>	<b>87,4</b>	<b>11,9</b>	<b>26,9</b>	<b>598,7</b>	
5 dezembro 30 janeiro 26 março 21 maio 16 julho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	18,0	1,6	3,9	110,6
		Prato	Bacalhau c/ Natas (batata frita palha, 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	Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos, Milho(1) e Batata palha	58,2	17,2	15,5	478,9	103,7	29,3	25,2	822,2
		Salada Hortícolas	Curgete, Grelos e Cenoura salteados	4,4	2,4	2,4	54,7	8,8	3,6	4,0	94,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>65,1</b>	<b>32,3</b>	<b>28,4</b>	<b>684,5</b>	<b>106,0</b>	<b>48,6</b>	<b>40,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>89,1</b>	<b>21,1</b>	<b>21,1</b>	<b>674,6</b>	<b>160,5</b>	<b>34,5</b>	<b>33,1</b>	<b>1147,7</b>	
6 dezembro 31 janeiro 27 março 22 maio 17 julho	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, macarronete)(1)	44,3	8,4	15,7	341,5	74,2	14,6	25,6	571,7
		Salada Hortícolas	Salada de Alface	0,6	0,2	1,4	11,2	1,2	0,3	2,7	22,5
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>50,9</b>	<b>18,4</b>	<b>31,0</b>	<b>519,3</b>	<b>81,9</b>	<b>27,9</b>	<b>48,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>64,0</b>	<b>10,4</b>	<b>20,7</b>	<b>470,7</b>	<b>104,2</b>	<b>17,0</b>	<b>32,5</b>	<b>760,7</b>	
7 dezembro 1 fevereiro 28 março 23 maio 18 julho	Quinta-Feira	Sopa	Aveludado de Alho Francês(9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Lombos de Salmão c/ Molho de Limão no Forno(2)(4)(7)(14) e Batata Assada	16,9	26,9	18,4	386,3	23,6	40,8	26,6	571,8
		Prato Vegetariano	Feijão Estufado c/ Legumes e Soja (lombardo e cenoura) (1)(6)(8)(11) e Arroz	63,5	9,5	39,7	538,7	79,6	12,3	51,8	686,6
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>41,7</b>	<b>28,8</b>	<b>24,3</b>	<b>545,3</b>	<b>65,7</b>	<b>43,4</b>	<b>34,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>88,3</b>	<b>11,4</b>	<b>45,6</b>	<b>697,7</b>	<b>121,7</b>	<b>14,9</b>	<b>59,4</b>	<b>933,2</b>	
8 dezembro 2 fevereiro 29 março 24 maio 19 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	Bifes de Frango Estufados c/ Massa espiral tricolor(1)(3)(6)	22,9	6,8	25,8	259,9	37,2	11,6	37,8	411,1
		Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Massinha espiral tricolor(1)	37,9	5,7	15,1	280,3	64,0	10,2	24,6	473,2
		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 (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,1</b>	<b>8,8</b>	<b>32,1</b>	<b>435,0</b>	<b>88,0</b>	<b>14,4</b>	<b>46,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>68,1</b>	<b>7,7</b>	<b>21,4</b>	<b>455,4</b>	<b>114,8</b>	<b>13,0</b>	<b>32,9</b>	<b>761,0</b>	
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>	

\* 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 - 3.ª semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			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)		
11 dezembro 5 fevereiro 1 abril 27 maio	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada		12,7	1,3	3,7	85,8	17,1	1,5	5,4	115,4
		Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Arroz de cenoura		26,5	13,4	11,7	277,9	37,2	22,3	19,2	432,0
		Prato Vegetariano	Arroz à Siciliana c/ 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) ou Fruta assada (s/ açúcar)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>14,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>59,0</b>	<b>25,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>117,9</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>56,5</b>	<b>15,3</b>	<b>17,1</b>	<b>445,1</b>	<b>83,0</b>	<b>25,0</b>	<b>27,6</b>	<b>699,0</b>
			<b>81,6</b>	<b>9,8</b>	<b>18,4</b>	<b>515,9</b>	<b>137,9</b>	<b>16,6</b>	<b>31,1</b>	<b>887,2</b>		
12 dezembro 6 fevereiro 2 abril 28 maio	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)		11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2
		Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)		18,7	3,0	19,3	189,2	26,3	3,9	25,8	256,7
		Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)		42,7	5,6	16,0	303,2	66,9	9,8	24,8	486,0
		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
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>43,6</b>	<b>5,9</b>	<b>26,6</b>	<b>363,8</b>	<b>64,5</b>	<b>8,0</b>	<b>37,1</b>	<b>521,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>67,6</b>	<b>8,5</b>	<b>23,3</b>	<b>477,8</b>	<b>105,0</b>	<b>13,8</b>	<b>36,1</b>	<b>750,7</b>		
13 dezembro 7 fevereiro 3 abril 29 maio	Quarta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde		13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Arroz de Pato(3)		31,5	10,8	20,1	305,3	47,1	17,1	28,4	458,6
		Prato Vegetariano	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)(9), Arroz		59,8	7,1	21,9	435,2	82,6	11,6	27,5	599,9
		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 (mín 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>61,4</b>	<b>12,8</b>	<b>25,7</b>	<b>483,0</b>	<b>95,1</b>	<b>19,7</b>	<b>36,9</b>	<b>733,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>89,7</b>	<b>9,0</b>	<b>27,6</b>	<b>612,9</b>	<b>130,6</b>	<b>14,2</b>	<b>36,0</b>	<b>874,9</b>		
14 dezembro 8 fevereiro 4 abril 30 maio	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros		12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Jardineira de Choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata)(2)(4)(14)		19,6	5,9	31,0	266,3	29,5	10,2	43,1	400,1
		Prato Vegetariano	Jardineira de ervilhas, tomate, cenoura e batata		33,6	6,2	12,5	272,2	45,8	10,8	18,3	401,4
		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 (mín 3 variedades) ou Iogurte de aromas(7) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(12)		7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 12,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,6</b>	<b>9,3</b>	<b>39,0</b>	<b>442,9</b>	<b>60,5</b>	<b>13,9</b>	<b>52,6</b>	<b>609,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>62,0</b>	<b>7,6</b>	<b>15,4</b>	<b>419,8</b>	<b>94,1</b>	<b>12,5</b>	<b>22,7</b>	<b>641,7</b>		
15 dezembro 9 fevereiro 5 abril 21 maio	Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ Couve Ripada		16,1	1,7	4,5	107,7	19,4	1,7	5,7	129,7
		Prato	Novilho Estufado (carne de vaca) c/ Massinha de Cotovelos(1)(3)(6)		24,9	13,8	24,8	329,6	40,3	21,8	35,4	508,5
		Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(1)(6) c/ Massinha de Cotovelos(1)		23,9	11,8	16,0	287,2	40,0	19,4	24,8	466,5
		Salada Hortícolas	Curgete, Feijão verde e Cenoura salteada		4,9	2,3	2,1	55,2	8,8	3,6	4,0	94,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,7</b>	<b>18,1</b>	<b>31,8</b>	<b>530,2</b>	<b>82,4</b>	<b>27,6</b>	<b>45,8</b>	<b>800,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>52,7</b>	<b>16,1</b>	<b>23,0</b>	<b>487,8</b>	<b>82,1</b>	<b>25,2</b>	<b>35,2</b>	<b>758,3</b>		
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

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

**Alérgenos:** (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 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

			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)		
18 dezembro 12 fevereiro 8 abril 3 junho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Agrião (folha)	20,3	1,6	8,1	139,7	18,6	1,7	6,5	127,0	
		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	Estufado de Soja no Tacho(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)	39,2	7,2	29,3	361,9	63,3	12,5	46,9	589,4	
		Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino	3,7	0,1	1,0	25,0	4,9	0,4	3,4	44,4	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>61,6</b>	<b>16,6</b>	<b>32,9</b>	<b>544,6</b>	<b>85,8</b>	<b>25,7</b>	<b>45,1</b>	<b>788,5</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>78,0</b>	<b>9,3</b>	<b>38,6</b>	<b>585,6</b>	<b>111,9</b>	<b>15,4</b>	<b>57,3</b>	<b>878,7</b>
19 dezembro 13 fevereiro 9 abril 4 junho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Curgete	11,1	1,2	2,1	69,6	14,1	1,3	2,8	86,7	
		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	Empadão de ervilhas e legumes (c/ arroz, espinafres, curgete e abóbora)(9)	39,3	7,2	14,7	313,4	61,8	12,1	21,3	486,4	
		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	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>57,2</b>	<b>19,2</b>	<b>29,6</b>	<b>534,5</b>	<b>87,4</b>	<b>27,0</b>	<b>39,0</b>	<b>769,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>63,6</b>	<b>9,0</b>	<b>18,7</b>	<b>454,4</b>	<b>100,6</b>	<b>14,6</b>	<b>27,9</b>	<b>707,6</b>		
20 dezembro 14 fevereiro 10 abril 5 junho	Quarta-Feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3	
		Prato	Peito de Peru Assado c/ Massa Espiral(1)(3)(6)	21,5	6,6	22,4	238,3	35,8	11,5	34,2	388,8	
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Massa Espiral(1)	42,1	6,4	17,5	330,6	57,1	10,8	21,5	452,5	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>46,8</b>	<b>10,8</b>	<b>28,9</b>	<b>423,8</b>	<b>72,9</b>	<b>17,2</b>	<b>42,9</b>	<b>652,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>67,4</b>	<b>10,6</b>	<b>24,0</b>	<b>516,1</b>	<b>94,2</b>	<b>16,5</b>	<b>30,2</b>	<b>716,4</b>		
21 dezembro 15 fevereiro 11 abril 6 junho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Coentros	10,2	1,1	1,6	61,7	12,9	1,1	2,0	75,8	
		Prato	Pescada no Forno em Cama de Legumes (curgete e cenoura)(2)(4)(14), Batata cozida	20,6	6,4	18,8	221,9	29,4	11,0	26,5	332,7	
		Prato Vegetariano	Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)(10)	62,6	9,1	17,5	430,3	100,6	15,8	28,6	703,7	
		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 (mín 3 variedades) ou Leite Creme (3)(7)(12) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(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	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>40,8</b>	<b>8,8</b>	<b>24,3</b>	<b>353,6</b>	<b>62,2</b>	<b>14,6</b>	<b>35,6</b>	<b>542,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>88,8</b>	<b>10,4</b>	<b>20,7</b>	<b>566,5</b>	<b>145,3</b>	<b>17,2</b>	<b>33,1</b>	<b>922,9</b>		
22 dezembro 16 fevereiro 12 abril 7 junho	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9	
		Prato	Febras à Alinho c/ Arroz branco e Feijão preto estufado	32,0	12,8	26,5	359,3	52,1	20,0	38,3	556,8	
		Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Arroz Branco	51,7	5,7	15,5	337,0	82,0	9,9	24,4	540,4	
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino, Alface	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>54,5</b>	<b>14,7</b>	<b>31,0</b>	<b>498,2</b>	<b>84,5</b>	<b>22,4</b>	<b>44,9</b>	<b>753,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,1</b>	<b>7,6</b>	<b>20,1</b>	<b>475,9</b>	<b>114,5</b>	<b>12,3</b>	<b>31,0</b>	<b>737,4</b>		
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

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

**Alérgenos:** (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 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

			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)		
25 dezembro 19 fevereiro 15 abril 10 junho	Segunda-Feira	Sopa	Sopa Ervilhas	12,2	1,2	3,1	81,4	14,9	1,3	3,5	95,5	
		Prato	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos(1)(6)(7)(9)(10)(12), Esparguete(1)(3)(6)	25,0	15,4	24,7	345,2	41,0	26,4	41,0	577,0	
		Prato Vegetariano	Seitan Assado no Forno(1)(6)c/ Esparguete(1)	26,0	5,6	11,7	206,5	43,0	10,0	18,9	346,2	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,4</b>	<b>17,3</b>	<b>30,4</b>	<b>495,1</b>	<b>75,6</b>	<b>28,9</b>	<b>49,0</b>	<b>792,6</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>49,4</b>	<b>7,5</b>	<b>17,4</b>	<b>356,4</b>	<b>77,6</b>	<b>12,5</b>	<b>26,9</b>	<b>561,8</b>
26 dezembro 20 fevereiro 16 abril 11 junho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Curgete	12,3	1,2	2,3	76,0	16,4	1,3	3,1	99,6	
		Prato	Tamboril Estufado(2)(4)(14) c/ Arroz	34,9	5,4	12,6	243,3	49,2	9,5	16,2	351,4	
		Prato Vegetariano	Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate), Batata cozida	47,0	7,8	13,4	332,7	71,3	13,5	20,9	522,6	
		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 (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>14,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>59,0</b>	<b>25,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>117,9</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>62,9</b>	<b>7,2</b>	<b>16,7</b>	<b>392,8</b>	<b>92,5</b>	<b>11,1</b>	<b>22,4</b>	<b>592,3</b>
			<b>75,1</b>	<b>9,6</b>	<b>17,4</b>	<b>482,1</b>	<b>114,6</b>	<b>15,0</b>	<b>27,1</b>	<b>763,5</b>		
27 dezembro 21 fevereiro 17 abril 12 junho	Quarta-Feira	Sopa	Brócolos e Cenoura ralada	10,5	1,3	2,5	69,9	13,5	1,5	3,5	89,9	
		Prato	Coxas de Frango no forno c/ Massa Fusilli(1)(3)(6)	21,5	17,8	21,6	335,4	35,8	26,5	30,5	509,0	
		Prato Vegetariano	Assado de Feijão manteiga c/ broa(1), Massa fusilli(1)	52,0	6,8	19,2	383,6	63,6	11,2	22,9	490,5	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>46,4</b>	<b>19,8</b>	<b>26,3</b>	<b>483,5</b>	<b>77,9</b>	<b>29,4</b>	<b>38,6</b>	<b>754,8</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>76,9</b>	<b>8,8</b>	<b>23,9</b>	<b>531,7</b>	<b>105,7</b>	<b>14,1</b>	<b>31,0</b>	<b>736,3</b>
28 dezembro 22 fevereiro 18 abril 13 junho	Quinta-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	Salmão c/ Salada de Batata, Cenoura e Brócolos(2)(4)(14)	19,4	25,9	19,6	397,6	27,8	38,1	27,8	577,1	
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas(1)	42,4	5,0	15,2	287,3	101,9	11,5	31,5	670,8	
		Salada Hortícolas	Salada de Alface	3,2	0,2	1,0	22,5	1,2	0,3	2,7	22,5	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>120,0</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>49,2</b>	<b>27,3</b>	<b>23,1</b>	<b>553,5</b>	<b>73,8</b>	<b>39,7</b>	<b>34,0</b>	<b>812,4</b>
			<b>72,2</b>	<b>6,4</b>	<b>18,7</b>	<b>443,2</b>	<b>147,9</b>	<b>13,1</b>	<b>37,7</b>	<b>906,1</b>		
29 dezembro 23 fevereiro 19 abril 14 junho	Sexta-Feira	Sopa	Feijão Verde	11,5	1,2	2,2	72,4	14,9	1,3	3,0	92,2	
		Prato	Perna de Borrego Assada c/ rodela de Cenoura, Arroz de feijão	27,8	9,9	21,8	293,2	44,6	15,8	30,6	451,2	
		Prato Vegetariano	Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados(1)(6)(8)(11)(12), Arroz branco	56,1	8,2	17,6	403,9	76,0	12,6	23,6	561,2	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>52,0</b>	<b>11,6</b>	<b>28,1</b>	<b>449,6</b>	<b>85,6</b>	<b>18,1</b>	<b>38,6</b>	<b>690,6</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>80,3</b>	<b>9,9</b>	<b>23,9</b>	<b>560,3</b>	<b>116,9</b>	<b>14,9</b>	<b>31,5</b>	<b>800,5</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

\* 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 - 6.<sup>a</sup> semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			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)		
1 janeiro 26 fevereiro 22 abril 17 junho	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	Bifes de Peru Estufados c/ Esparguete(1)(3)(6)	23,1	6,9	25,2	259,2	37,2	11,8	36,9	408,7	
		Prato Vegetariano	Croquetes de Feijão no Forno(1) c/ Esparguete(1)	50,9	6,6	19,8	381,0	67,1	10,9	22,4	497,0	
		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) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			54,2	8,8	29,4	423,0	87,3	14,5	44,0	684,6
			82,0	8,6	24,0	544,7	117,2	13,7	29,5	773,0		
2 janeiro 27 fevereiro 23 abril 18 junho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Agrião	10,2	1,4	2,6	70,0	13,0	1,4	3,3	86,3	
		Prato	Escamudo c/ Molho de Limão no Forno(2)(4)(14), Batata cozida	16,9	6,0	16,2	189,4	23,6	10,5	23,4	286,3	
		Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	42,7	5,6	16,0	303,2	66,9	9,8	24,8	486,0	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			37,6	8,4	22,3	332,3	55,2	13,7	32,7	499,9
			63,4	8,0	22,1	446,1	98,5	13,0	34,1	699,6		
3 janeiro 28 fevereiro 24 abril 19 junho	Quarta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Grão	13,8	1,7	3,3	88,5	15,8	1,7	3,6	98,5	
		Prato	Tirinhas de Lombo de Porco no Tacho c/ Maçã e Massa Fusilli Tricolor(1)(3)(6)	24,9	9,9	23,5	287,0	40,3	16,1	34,7	451,9	
		Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massa Fusilli Tricolor(1)	23,9	11,8	16,0	287,2	40,0	19,4	24,8	466,5	
		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 (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			51,8	14,3	29,8	473,0	78,5	22,0	43,3	712,2
			50,8	16,2	22,3	473,2	78,2	25,3	33,4	726,8		
4 janeiro 29 fevereiro 25 abril 20 junho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9	
		Prato	Douradinhos de Pescada no Forno(1)(2)(3)(4)(7)(14) c/ Arroz de cenoura	40,9	12,0	11,3	320,9	73,0	22,9	21,7	592,2	
		Prato Vegetariano	Alho francês c/ Grão à Brás(6)(9)	65,5	25,7	16,6	586,8	85,1	28,5	24,6	736,3	
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino, Alface	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Iogurte de aromas(7) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(12)	7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 12,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			67,8	15,5	19,5	503,2	105,7	26,8	31,6	813,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			94,8	27,2	19,7	740,1	135,2	30,4	29,4	988,1
5 janeiro 1 março 26 abril 21 junho	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9	
		Prato	Jardineira de Novilho (batata, ervilhas e cenoura)	19,6	13,4	22,5	300,3	29,5	21,2	33,1	458,9	
		Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata	31,3	5,9	11,3	252,3	40,7	10,3	15,6	357,9	
		Salada Hortícolas	Couve Portuguesa ripada e Curgete salteadas	3,5	2,4	2,4	49,4	5,6	3,7	3,9	78,1	
		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			7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			44,0	17,4	28,3	473,5	64,7	26,8	41,4	705,1
			55,7	10,0	17,1	425,5	75,8	15,9	24,0	604,1		
Pão (diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,6		

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

**Alérgenos:** (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 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

		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)		
8 janeiro 4 março 29 abril 24 junho	Segunda-Feira	Sopa	Caldo Verde	9,5	1,3	2,5	65,1	11,8	1,4	3,1	78,2
		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)(9)(12)c/ Esparguete(1)	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) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>50,1</b>	<b>16,5</b>	<b>28,4</b>	<b>472,0</b>	<b>79,0</b>	<b>25,4</b>	<b>41,7</b>	<b>739,7</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>65,6</b>	<b>8,5</b>	<b>22,7</b>	<b>457,9</b>	<b>106,3</b>	<b>13,8</b>	<b>35,4</b>	<b>748,6</b>
9 janeiro 5 março 30 abril 25 junho	Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz de cenoura	27,1	2,4	16,5	200,6	43,6	3,3	23,2	303,3
		Prato Vegetariano	Chilli de Feijão Encarnado, Milho e Arroz	62,7	6,6	21,7	436,8	88,3	11,1	26,3	606,4
		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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>50,5</b>	<b>4,0</b>	<b>19,9</b>	<b>335,9</b>	<b>79,5</b>	<b>5,5</b>	<b>28,0</b>	<b>507,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>86,1</b>	<b>8,2</b>	<b>25,1</b>	<b>572,1</b>	<b>124,2</b>	<b>13,3</b>	<b>31,1</b>	<b>810,5</b>		
10 janeiro 6 março 1 maio 26 junho	Quarta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Lombinho de Porco Estufado (fatia) c/ Ervilhas, Batata assada	21,1	9,5	24,3	276,4	29,2	15,4	35,0	409,0
		Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes no Forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Batata Assada	32,7	6,1	11,8	263,2	46,5	10,6	16,9	392,8
		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
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>47,4</b>	<b>11,8</b>	<b>31,2</b>	<b>448,3</b>	<b>64,5</b>	<b>18,0</b>	<b>42,8</b>	<b>626,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>59,0</b>	<b>8,4</b>	<b>18,7</b>	<b>435,1</b>	<b>81,8</b>	<b>13,2</b>	<b>24,7</b>	<b>610,3</b>		
11 janeiro 7 março 2 maio 27 junho	Quinta-Feira	Sopa	Aveludado de Alho Francês(9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no Forno c/ Ovo ralado(1)(3)(4)(6)	22,9	20,0	29,3	393,2	37,2	29,0	39,2	573,2
		Prato Vegetariano	Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)(10)	62,6	9,1	17,5	430,3	100,6	15,8	28,6	703,7
		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 Arroz Doce (7) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(12)	7,8 15,3 15,0	0,3 1,0 0,0	0,4 2,7 0,0	37,7 82,2 60,0	13,9 31,4 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,6 0,0	67,2 167,6 120,0
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>53,9</b>	<b>22,6</b>	<b>36,3</b>	<b>582,5</b>	<b>90,8</b>	<b>32,9</b>	<b>51,7</b>	<b>895,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>93,6</b>	<b>11,7</b>	<b>24,6</b>	<b>619,7</b>	<b>154,2</b>	<b>19,7</b>	<b>41,1</b>	<b>1025,4</b>		
12 janeiro 8 março 3 maio 28 junho	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Grão	13,8	1,7	3,3	88,5	15,8	1,7	3,6	98,5
		Prato	Bifes de Frango Estufados c/ Arroz e Batata pala pala	39,7	16,7	26,1	419,3	60,2	24,8	37,8	621,7
		Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa no Forno(1)(6), Arroz e Batata pala pala	53,6	22,6	7,1	453,7	88,9	37,2	12,1	752,6
		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
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>66,9</b>	<b>19,8</b>	<b>33,5</b>	<b>601,4</b>	<b>99,1</b>	<b>28,8</b>	<b>48,3</b>	<b>879,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>80,8</b>	<b>25,7</b>	<b>14,5</b>	<b>635,8</b>	<b>127,8</b>	<b>41,2</b>	<b>22,6</b>	<b>1010,7</b>		
<b>Pão (diariamente)</b>		<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

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

**Alérgenos:** (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 - 8.ª semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			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)		
15 janeiro 11 março 6 maio 1 julho	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1	
		Prato	Lombinho de Porco no Tacho c/ Esparguete(1)(3)(6)	22,2	9,8	23,5	274,3	36,5	16,0	34,6	434,0	
		Prato Vegetariano	Tofu em Molho de Tomate(6) c/ Esparguete(1)	24,7	11,9	16,1	291,9	39,4	19,4	24,5	462,2	
		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) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
				14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>54,4</b>	<b>11,7</b>	<b>28,3</b>	<b>447,2</b>	<b>87,2</b>	<b>18,7</b>	<b>41,6</b>	<b>713,2</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>56,9</b>	<b>13,8</b>	<b>20,9</b>	<b>464,8</b>	<b>90,1</b>	<b>22,1</b>	<b>31,5</b>	<b>741,4</b>
16 janeiro 12 março 7 maio 2 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(2)(4)(14) c/ Batata assada	18,3	6,4	19,8	214,2	25,0	10,9	27,6	314,0	
		Prato Vegetariano	Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura, 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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
				<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>41,5</b>	<b>8,1</b>	<b>24,2</b>	<b>354,0</b>	<b>61,1</b>	<b>13,2</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>58,2</b>	<b>7,8</b>	<b>16,7</b>	<b>410,5</b>	<b>85,8</b>	<b>12,8</b>	<b>25,5</b>	<b>623,1</b>
17 janeiro 13 março 8 maio 3 julho	Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9	
		Prato	Pato c/ Laranja, Arroz branco	33,8	48,4	17,0	641,8	49,5	69,7	24,0	925,2	
		Prato Vegetariano	Ratatui de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura) c/ Arroz branco	53,6	6,1	18,1	364,2	87,4	10,8	29,5	601,9	
		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	
				<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,5</b>	<b>50,3</b>	<b>21,7</b>	<b>768,0</b>	<b>78,9</b>	<b>72,2</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>73,3</b>	<b>8,0</b>	<b>22,8</b>	<b>490,4</b>	<b>116,8</b>	<b>13,3</b>	<b>36,7</b>	<b>787,8</b>
18 janeiro 14 março 9 maio 4 julho	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2	
		Prato	Massinha (cotovelos) de Bacalhau e coentros(1)(2)(3)(4)(6)(14)	23,3	6,1	15,5	214,3	37,2	10,4	30,8	372,4	
		Prato Vegetariano	Rancho da Horta c/ Massa macarronete(1)(6)(8)(11)	59,1	9,8	39,8	526,5	98,4	16,8	64,6	873,1	
		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 Gelatina vegetal(12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
				15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>46,0</b>	<b>8,1</b>	<b>21,1</b>	<b>361,3</b>	<b>71,8</b>	<b>12,9</b>	<b>39,3</b>	<b>591,7</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>89,0</b>	<b>11,5</b>	<b>45,0</b>	<b>695,8</b>	<b>149,0</b>	<b>18,8</b>	<b>72,4</b>	<b>1145,2</b>
19 janeiro 15 março 10 maio 5 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, cenoura) c/ 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)(9) c/ Arroz	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	
				<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>83,0</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>657,0</b>	<b>106,7</b>	<b>22,0</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>84,7</b>	<b>11,2</b>	<b>26,8</b>	<b>604,6</b>	<b>122,3</b>	<b>17,5</b>	<b>34,9</b>	<b>861,0</b>
		<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>

\* 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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.