



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)	
21 out 16 dez 10 fev 7 abr 2 jun 28 jul	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)(13) 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)(6)(12)(13) 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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		58,9	16,2	32,4	538,8	94,0	25,0	48,9	840,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	78,9	8,5	26,7	550,7	111,4	13,7	33,9	770,9		
22 out 17 dez 11 fev 8 abr 3 jun 29 jul	Terça-Feira	Sopa	Crema 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 Curgete	2,1	0,7	3,0	30,8	3,8	1,1	5,2	53,6
		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		47,8	21,9	36,3	552,4	73,1	31,7	50,0	820,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	64,2	8,6	19,4	452,1	102,7	14,4	30,4	739,4		
23 out 18 dez 12 fev 9 abr 4 jun 30 jul	Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	11,6	1,2	2,8	76,4	15,0	1,3	3,9	98,7
		Prato	Frango no Tacho (coxa de frango) c/ Esparguete(1)(3)(6)(10)	22,9	20,3	25,2	379,9	37,2	28,9	33,7	550,1
		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	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		46,0	21,9	29,8	521,0	71,3	30,9	40,6	756,0
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	61,5	8,0	22,5	447,9	98,7	13,2	35,4	714,1		
24 out 19 dez 13 fev 10 abr 5 jun 31 jul	Quinta-Feira	Sopa	Crema de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1
		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	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 logurte 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		62,2	11,1	34,4	507,6	86,1	15,9	39,2	676,0
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	91,2	10,5	41,2	670,0	143,6	16,7	63,2	1048,8		
25 out 20 dez 14 fev 11 abr 6 jun	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)(10)	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)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		50,8	11,9	32,5	468,1	81,6	18,7	44,8	707,1
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	68,0	10,0	21,0	485,9	111,4	16,4	29,7	767,7		
	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

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 - 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)	
28 out 23 dez 17 fev 14 abr 9 jun	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 Coentrada(1)(6) c/ Arroz de cenoura	30,7	5,3	10,6	218,3	49,9	9,4	16,9	359,8
		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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		53,0	8,3	28,9	425,8	80,4	13,3	42,2	642,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	57,2	7,4	18,2	392,8	87,4	11,9	26,9	598,7		
3 set 29 out 24 dez 18 fev 15 abr 10 jun	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	18,0	1,6	3,9	110,6
		Prato	Corvina c/ Molho de Limão no Forno(2)(4)(14), Batata cozida	16,9	6,1	18,1	197,5	23,6	10,5	25,0	293,1
		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	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		47,8	10,0	23,7	393,2	80,4	15,7	32,9	618,6
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	89,1	21,1	21,1	674,6	160,5	34,5	33,1	1147,7		
4 set 30 out 25 dez 19 fev 16 abr 11 jun	Quarta-Feira	Sopa	Grelos	13,3	1,5	2,9	87,2	15,7	1,5	3,3	100,4
		Prato	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)(3)(6)(7)(9)(10)	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)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		52,8	18,5	30,6	526,2	82,8	27,7	47,8	813,0
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	66,0	10,4	20,4	477,7	105,0	16,9	32,3	761,8		
5 set 31 out 26 dez 20 fev 17 abr 12 jun	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 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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		41,7	28,8	24,3	545,3	65,7	43,4	34,2	818,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	76,4	9,8	18,9	507,7	134,3	16,5	30,3	866,7		
6 set 1 nov 27 dez 21 fev 18 abr 13 jun	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)(10)	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)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		53,1	8,8	32,1	435,0	88,0	14,4	46,1	698,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	68,1	7,7	21,4	455,4	114,8	13,0	32,9	761,0		
	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

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 - 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)		
9 set 4 nov 30 dez 24 fev 21 abr 16 jun	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/ Frango desfiado e Arroz de cenoura		26,2	12,1	20,6	300,3	42,6	18,3	27,4	450,8
		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
					14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	56,2	14,0	26,0	467,5	88,4	21,0	35,8	717,8		
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	81,6	9,8	18,4	515,9	137,9	16,6	31,1	887,2		
10 set 5 nov 31 dez 25 fev 22 abr 17 jun	Terça-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)(10)(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)(10)(11)		59,1	9,8	39,8	526,5	98,4	16,8	64,6	873,1
		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)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	43,6	5,9	26,6	363,8	64,5	8,0	37,1	521,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	24,9	2,9	7,3	174,6	38,2	4,1	11,3	264,8		
11 set 6 nov 1 jan 26 fev 23 abr 18 jun	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)(6)(9)(13), 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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	61,4	12,8	25,7	483,0	95,1	19,7	36,9	733,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	89,7	9,0	27,6	612,9	130,6	14,2	36,0	874,9		
12 set 7 nov 2 jan 27 fev 24 abr 19 jun	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 logurte de aromas(7)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
					12,6	2,0	5,1	89,0	12,6	2,0	5,1	89,0
			15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0		
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	45,6	9,3	39,0	442,9	60,5	13,9	52,6	609,4		
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	62,0	7,6	15,4	419,8	94,1	12,5	22,7	641,7		
13 set 8 nov 3 jan 28 fev 25 abr 20 jun	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)(10)		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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	53,7	18,1	31,8	530,2	82,4	27,6	45,8	800,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	52,7	16,1	23,0	487,8	82,1	25,2	35,2	758,3		
		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

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 - 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)	
16 set 11 nov 6 jan 3 mar 28 abr 23 jun	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Espinafres (folha)	21,7	1,9	9,0	154,2	19,1	2,0	7,3	137,4
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(10)(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)(10)	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
				14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	63,0	16,9	33,8	559,1	86,3	26,0	45,9	798,9	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	79,4	9,6	39,5	600,1	112,4	15,7	58,1	889,1	
17 set 12 nov 7 jan 4 mar 29 abr 24 jun	Terça-Feira	Sopa	Creme de Curgete	11,1	1,2	2,1	69,6	14,1	1,3	2,8	86,7
		Prato	Cavala com Salada de Feijão Frade (c/ batata e cenoura)	19,1	13,8	27,3	317,0	29,1	19,9	35,2	446,7
		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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	43,4	15,6	31,3	458,0	67,9	22,4	41,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	63,6	9,0	18,7	454,4	100,6	14,6	27,9	707,6	
18 set 13 nov 8 jan 5 mar 30 abr 25 jun	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)(10)	21,5	6,6	22,4	238,3	35,8	11,5	34,2	388,8
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho(6)(13) 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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	46,8	10,8	28,9	423,8	72,9	17,2	42,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	67,4	10,6	24,0	516,1	94,2	16,5	30,2	716,4	
19 set 14 nov 9 jan 6 mar 1 mai 26 jun	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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	40,8	8,8	24,3	353,6	62,2	14,6	35,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	88,8	10,4	20,7	566,5	145,3	17,2	33,1	922,9	
20 set 15 nov 10 jan 7 mar 2 mai 27 jun	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Lombinho de Porco c/ Arroz branco e Feijão preto estufado (6)(13)	32,0	9,6	25,5	326,5	52,1	15,7	37,8	515,9
		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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	54,4	11,5	30,1	465,4	84,6	18,1	44,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	74,1	7,6	20,1	475,9	114,5	12,3	31,0	737,4	
		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

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



EMENTA - 5.ª semana

			Pré-Escolar				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico				
			1.º Ciclo do Ensino Básico				Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
23 set 18 nov 13 jan 10 mar 5 mai 30 jun	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)(10)	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)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,4	17,3	30,4	495,1	75,6	28,9	49,0	792,6
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	49,4	7,5	17,4	356,4	77,6	12,5	26,9	561,8		
24 set 19 nov 14 jan 11 mar 6 mai 1 jul	Terça-Feira	Sopa	Crepe 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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		62,9	7,2	16,7	392,8	92,5	11,1	22,4	592,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	75,1	9,6	17,4	482,1	114,6	15,0	27,1	763,5		
25 set 20 nov 15 jan 12 mar 7 mai 2 jul	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)(10)	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)(6)(13), Massa fusilli(1)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		46,4	19,8	26,3	483,5	77,9	29,4	38,6	754,8
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	76,9	8,8	23,9	531,7	105,7	14,1	31,0	736,3		
26 set 21 nov 16 jan 13 mar 8 mai 3 jul	Quinta-Feira	Sopa	Crepe 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, Ovo, Cenoura e Brócolos(2)(4)(14)	19,4	31,9	26,8	480,3	27,8	49,0	40,9	728,1
		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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		49,2	33,3	30,3	636,2	73,8	50,6	47,1	963,4
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	72,2	6,4	18,7	443,2	147,9	13,1	37,7	906,1		
27 set 22 nov 17 jan 14 mar 9 mai 4 jul	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/ rodelas de Cenoura, Arroz de feijão(13)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		52,0	11,6	28,1	449,6	85,6	18,1	38,6	690,6
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	80,3	9,9	23,9	560,3	116,9	14,9	31,5	800,5		
	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

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 alérgenos 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)	
30 set 25 nov 20 jan 17 mar 12 mai 7 jul	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)(10)	23,1	6,9	25,2	259,2	37,2	11,8	36,9	408,7
		Prato Vegetariano	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)(6)(9)(13) c/ Arroz	59,8	7,1	21,9	435,2	82,6	11,6	27,5	599,9
		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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		54,2	8,8	29,4	423,0	87,3	14,5	44,0	684,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		90,9	9,0	26,2	598,9	132,7	14,4	34,5	875,9
1 out 26 nov 21 jan 18 mar 13 mai 8 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2
		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	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	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		39,2	28,9	24,1	532,1	57,5	43,5	35,1	788,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		73,9	9,9	18,7	494,5	126,0	16,6	31,2	836,9
2 out 27 nov 22 jan 19 mar 14 mai 9 jul	Quarta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão	12,9	1,3	3,5	84,8	14,9	1,3	3,9	94,8
		Prato	Lombo de Porco no Tacho c/ Maçã e Massa Fusilli Tricolor(1)(3)(6)(10)	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)(10)	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		50,9	13,9	30,0	469,3	77,6	21,6	43,6	708,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		49,9	15,8	22,5	469,5	77,3	24,9	33,7	723,1
3 out 28 nov 23 jan 20 mar 15 mai 10 jul	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	Medalhões de Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz alegre (cenoura e milho)	28,4	6,7	21,0	263,0	45,7	10,8	22,6	377,3
		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 logurte de aromas(7)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
						12,6	2,0	5,1	89,0	12,6	2,0
				15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	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
4 out 29 nov 24 jan 21 mar 16 mai 11 jul	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	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		46,1	17,4	27,6	477,1	70,0	26,8	40,7	721,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		57,8	10,0	16,4	429,1	81,2	15,9	23,3	620,6
		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

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 alergénios 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. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
7 out 2 dez 27 jan 24 mar 19 mai 14 jul	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)(10)(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)(10)	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
				14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	50,1	16,5	28,4	472,0	79,0	25,4	41,7	739,7	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	65,6	8,5	22,7	457,9	106,3	13,8	35,4	748,6	
8 out 3 dez 28 jan 25 mar 20 mai 15 jul	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	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	Chilli de Feijão Encarnado, Milho(6)(13) e Arroz de cenoura	64,1	6,6	21,9	444,8	90,5	11,1	26,6	618,5
		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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	50,5	4,0	19,9	335,9	79,5	5,5	28,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	87,5	8,2	25,3	580,1	126,4	13,3	31,4	822,6	
9 out 4 dez 29 jan 26 mar 21 mai 16 jul	Quarta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Febras à Alinho c/ Ervilhas, Batata assada	16,9	12,4	22,8	272,8	23,6	19,3	31,9	399,9
		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
				TOTAL REFEIÇÃO GERAL	43,2	14,7	29,7	444,7	58,9	21,9	39,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	59,0	8,4	18,7	435,1	81,8	13,2	24,7	610,3	
10 out 5 dez 30 jan 27 mar 22 mai 17 jul	Quinta-Feira	Sopa	Crema de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no Forno c/ Ovo ralado(1)(3)(4)(6)(10)	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	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
			15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL	53,9	22,6	36,3	582,5	90,8	32,9	51,7	895,0	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	93,6	11,7	24,6	619,7	154,2	19,7	41,1	1025,4	
11 out 6 dez 31 jan 28 mar 23 mai 18 jul	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	33,1	6,4	24,9	292,5	48,8	10,9	35,9	441,1
		Prato Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa no Forno(1)(6), Arroz	38,5	12,3	5,2	290,9	68,8	23,5	9,5	535,7
		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	60,3	9,5	32,3	474,6	87,7	14,9	46,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA	65,7	15,4	12,6	473,0	107,7	27,5	20,0	793,8	
		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

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)	
14 out 9 dez 3 fev 31 mar 26 mai 21 jul	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas	15,6	1,3	4,6	99,8	18,6	1,3	5,3	117,3
		Prato	Bifes de Peru Estufados c/ Esparguete(1)(3)(6)(10)	23,1	6,9	25,2	259,2	37,2	11,8	36,9	408,7
		Prato Vegetariano	Tofu em Molho de Tomate(6) c/ Esparguete(1)(10)	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				55,3	8,8	30,0	432,2	87,9	14,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				56,9	13,8	20,9	464,8	90,1	22,1	31,5	741,4
15 out 10 dez 4 fev 1 abr 27 mai 22 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,3	1,3	3,5	106,8
		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-flor	2,0	0,1	2,2	20,2	3,3	0,2	3,7	33,6
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
				41,5	8,1	24,2	354,0	61,1	13,2	35,2	532,3
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				41,5	8,1	24,2	354,0	61,1	13,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				58,2	7,8	16,7	410,5	85,8	12,8	25,5	623,1
16 out 11 dez 5 fev 2 abr 28 mai 23 jul	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
				53,5	50,3	21,7	768,0	78,9	72,2	31,2	1111,1
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				53,5	50,3	21,7	768,0	78,9	72,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				73,3	8,0	22,8	490,4	116,8	13,3	36,7	787,8
17 out 12 dez 6 fev 3 abr 29 mai 24 jul	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2
		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	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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				46,0	8,1	21,1	361,3	71,8	12,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				89,0	11,5	45,0	695,8	149,0	18,8	72,4	1145,2
18 out 13 dez 7 fev 4 abr 30 mai 25 jul	Sexta-Feira	Sopa	Minestrone (feijão verde e cenoura)	12,6	1,3	2,5	79,7	14,9	1,3	3,0	92,2
		Prato	Feijoada de Carnes (frango, porco, lombardo, cenoura) c/ arroz (6)(13)	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)(6)(9)(13) 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
				84,1	13,7	36,6	658,0	106,7	21,6	50,7	877,8
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				84,1	13,7	36,6	658,0	106,7	21,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				85,8	11,0	26,5	605,7	122,4	17,1	34,4	853,9
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

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.