



EMENTA - 10 A 14 MARÇO

EMENTA - 10 A 14 MARÇO				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)	
10 mar	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 (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	
		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
11 mar	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), Arroz branco	54,2	7,9	13,3	361,4	87,5	13,7	21,4	589,7	
		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 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			62,9	7,2	16,7	392,8	92,5	11,1	22,4	592,3
12 mar	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 c/ Massa Fusili(1)(3)(6)(10)	21,5	17,8	21,6	335,4	35,8	26,5	30,5	509,0	
		Prato Vegetariano	Feijão manteiga c/ broa(1)(6)(13), 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	
		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
13 mar	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	Massada de Salmão c/ Ovo, Cenoura e Brócolos (1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)	23,6	29,3	25,5	484,0	40,9	43,7	37,0	719,4	
		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			15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			53,4	30,7	29,0	639,9	86,9	45,3	43,2	954,7
14 mar	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 c/ rodelas de Cenoura, Arroz de feijão (6)(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 rijá; (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 - 17 A 21 MARÇO

EMENTA - 17 A 21 MARÇO				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)	
17 mar	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	
		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
			90,9	9,0	26,2	598,9	132,7	14,4	34,5	875,9		
18 mar	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 (2)(4)(7)(14) e Arroz	31,9	27,1	19,1	449,6	47,6	41,0	27,8	673,6	
		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			54,2	29,1	24,8	595,4	81,5	43,7	36,3	890,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			73,9	9,9	18,7	494,5	126,0	16,6	31,2	836,9
19 mar	Quarta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão (6)(13)	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 Fusili 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)	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
20 mar	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 (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) Gelatina vegetal (exclusiva do prato vegetariano)(12)	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			63,9	10,1	27,9	475,8	88,3	15,1	37,8	667,8		
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			94,8	27,2	19,7	740,1	135,2	30,4	29,4	988,1		
21 mar	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9	
		Prato	Novilho c/ Massa, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,7	14,0	26,9	356,7	44,5	22,1	38,6	549,2	
		Prato Vegetariano	Massa c/ Ervilhas, Tomate e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,5	6,2	12,0	266,1	83,4	10,8	18,1	425,4	
		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			54,2	18,0	32,0	533,5	85,0	27,7	46,2	811,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			60,0	10,2	17,1	442,9	123,9	16,4	25,7	688,1
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

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 - 24 A 28 MARÇO

		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)				
24 mar	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)			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
		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	
25 mar	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 c/ legumes (curgete e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco			37,0	6,6	19,7	293,5	55,6	11,2	27,9	447,0
		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	507,4	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			87,5	8,2	25,3	580,1	126,4	13,3	31,4	822,6	
26 mar	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, Massa espiral			21,9	13,0	24,4	305,4	35,8	20,2	34,9	470,3
		Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Massa espiral			26,6	6,4	11,5	239,0	44,4	11,2	17,5	391,2
		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			48,2	15,3	31,3	477,3	71,1	22,8	42,7	687,8	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			52,9	8,7	18,4	410,9	79,7	13,8	25,3	608,7	
27 mar	Quinta-Feira	Sopa	Creme 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 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	Massa de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)			43,0	8,2	14,1	327,5	73,1	14,3	23,4	555,8
		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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,9	22,6	36,3	582,5	90,8	32,9	51,7	895,0	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			74,0	10,8	21,2	516,9	126,7	18,2	35,9	877,5	
28 mar	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(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	699,2	
		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 rijá; (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 - 31 MARÇO A 4 ABRIL

EMENTA - 31 MARÇO A 4 ABRIL				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)	
31 mar	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)	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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			55,3	8,8	30,0	432,2	87,9	14,4	44,0	687,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			56,9	13,8	20,9	464,8	90,1	22,1	31,5	741,4
1 abr	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 (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	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	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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			56,3	7,0	7,6	335,8	84,8	11,6	12,2	520,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			72,9	8,0	17,3	472,8	109,5	13,1	26,5	723,5
2 abr	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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,5	50,3	21,7	768,0	78,9	72,2	31,2	1111,1
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			73,3	8,0	22,8	490,4	116,8	13,3	36,7	787,8
3 abr	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 à brás	17,6	16,3	27,6	330,9	24,3	27,7	39,6	509,0	
		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			47,5	18,0	32,8	500,2	74,9	29,7	47,4	781,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			88,1	18,9	20,7	648,2	148,8	31,0	29,6	1047,4		
4 abr	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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			84,1	13,7	36,6	658,0	106,7	21,6	50,7	877,8
		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) 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 11 ABRIL

EMENTA - 7 A 11 ABRIL				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)	
7 abr	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
8 abr	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	Massa Macarronete c/ Atum conserva (cenoura, ervilhas e ovo)(3)(4)	15,6	19,8	29,5	368,5	28,4	28,8	40,0	547,9	
		Prato Vegetariano	Massa macarronete c/ ervilhas, milho, cenoura e feijão verde	45,4	6,5	14,3	330,5	78,0	11,6	23,0	560,5	
		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	
					14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			45,1	22,2	36,4	544,1	74,4	32,2	51,1	834,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			74,9	8,9	21,2	506,1	124,0	15,0	34,1	847,4		
9 abr	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
10 abr	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,7	1,2	3,5	94,1	
		Prato	Red Fish (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
11 abr	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 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)	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 rijá; (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 - 14 A 18 ABRIL

EMENTA - 14 A 18 ABRIL				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)		
14 abr	Segunda-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas (6)(13)	15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3		
		Prato	Peito de Peru c/ Alecrim e Laranja(1)(6), 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	
15 abr	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 (2)(4)(14), c/ massa concha(1)(3)(6)(10)	21,5	6,7	19,5	227,3	35,8	11,5	28,0	363,5		
		Prato Vegetariano	Massa concha c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)(1)	37,2	6,1	16,7	289,1	63,8	0,9	27,6	494,4		
		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		
					15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			52,4	10,6	25,1	423,0	92,6	16,7	35,9	689,0	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			89,1	21,1	21,1	674,6	160,5	34,5	33,1	1147,7			
16 abr	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)	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	
17 abr	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 2)(4)(14) c/ arroz branco	33,1	5,3	3,2	196,0	48,8	9,4	4,6	301,7		
		Prato Vegetariano	Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura, Arroz branco	49,7	6,3	12,9	333,0	73,5	10,9	18,9	505,2		
		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			56,7	29,0	25,0	608,6	89,7	43,6	35,4	920,2	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			76,4	9,8	18,9	507,7	134,3	16,5	30,3	866,7	
18 abr	Sexta-Feira	Sopa	FERIADO										
		Prato											
		Prato Vegetariano											
		Salada Hortícolas											
		Sobremesa											
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
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) 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.