



EMENTA - 3.ª semana

EMENTA - 3.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)	
21 abr	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(3)(7) 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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			56,2	14,0	26,0	467,5	88,4	21,0	35,8	717,8
			81,6	9,8	18,4	515,9	137,9	16,6	31,1	887,2		
22 abr	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)(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
23 abr	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
24 abr	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) 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			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	94,2	12,5	22,7	641,7
25 abr	Sexta-Feira	Sopa										
		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 rijá; (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 - 4.ª semana

EMENTA - 4.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)	
28 abr	Segunda-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Espinafres (folha)(9)	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)	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	
		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
29 abr	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 enoura)	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	667,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			63,6	9,0	18,7	454,4	100,6	14,6	27,9	707,6
30 abr	Quarta-Feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3	
		Prato	Peito de Peru 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	652,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			67,4	10,6	24,0	516,1	94,2	16,5	30,2	716,4
1 mai	Quinta-Feira	Sopa										
		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
2 mai	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	712,9
		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 rijá; (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 alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 5.ª semana

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)	
5 mai	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
6 mai	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			62,9	7,2	16,7	392,8	92,5	11,1	22,4	592,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			82,2	9,7	17,4	510,9	130,8	15,3	27,6	830,6
7 mai	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
8 mai	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, 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
9 mai	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 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 - 6.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)
12 mai	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		
13 mai	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 Batata	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
14 mai	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
15 mai	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 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		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
16 mai	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	9,9	16,4	429,1	81,2	15,9	23,2	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 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 - 7.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)	
19 mai	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			14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			50,1	16,5	28,4	472,0	79,0	25,4	41,7	739,7
			65,6	8,5	22,7	457,9	106,3	13,8	35,4	748,6		
20 mai	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 de cenoura	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
21 mai	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 Cozida	16,9	12,4	22,8	272,8	23,6	19,3	31,9	399,9	
		Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Batata Cozida	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	617,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			59,0	8,4	18,7	435,1	81,8	13,2	24,7	610,3
22 mai	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
23 mai	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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 8.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)
26 mai	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
				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	44,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			56,9	13,8	20,9	464,8	90,1	22,1	31,5	741,4	
27 mai	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/ 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	61,0	13,1	35,2	532,3
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			58,1	7,8	16,7	410,5	85,7	12,8	25,5
28 mai	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			73,3	8,0	22,8	490,4	116,8	13,3	36,7
29 mai	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			46,0	8,1	21,1	361,3	71,8	12,9	39,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			89,0	11,5	45,0	695,8	149,0	18,8	72,4	1145,2	
30 mai	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			85,8	11,0	26,5	605,7	122,4	17,1	34,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA											
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 - 1.ª semana

		EMENTA - 1.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)
2 jun	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
3 jun	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 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		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		
4 jun	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
5 jun	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
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 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 - 2.ª semana

EMENTA - 2.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)	
9 jun	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
10 jun	Terça-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			58,2	17,2	15,5	478,9	103,7	29,3	25,2	822,2
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)	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
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 2)(4)(14) c/ batata	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	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
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)	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	
				14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9	
		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 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.