



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)				
1 set 27 out 22 dez 16 fev 13 abr 8 jun 3 ago	Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura ralada					18,4	1,3	4,5	99,8	24,7	5,2	7,1	182,6
		Prato	Tirinhas de frango c/ cogumelos (1)(9)(10)(11)(12) e arroz alegre (cenoura e milho) (1)(9)(10)(11)					27,7	6,6	25,8	280,6	44,9	11,3	37,6	443,0
		Prato Vegetariano	Empadão de arroz c/ soja e legumes (espinafres, alho francês e milho) (1)(6)(8)(9)(10)(11)					55,0	8,1	32,9	454,4	85,8	13,6	51,7	719,1
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface					1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)					7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL					55,4	8,4	31,9	433,2	86,4	17,5	47,6	721,7	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					82,7	9,9	39,0	607,0	127,3	19,8	61,7	997,8	
2 set 28 out 23 dez 17 fev 14 abr 9 jun 4 ago	Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor					9,3	3,1	1,5	74,7	17,1	1,5	5,4	115,4
		Prato	Salada de cavala (conserva) c/ batata, cenoura, ervilha e ovo (3)(4)					18,7	16,5	30,0	353,3	27,7	27,4	47,2	561,1
		Prato Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, milho, cenoura 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					44,8	20,7	34,7	517,8	73,7	30,8	58,3	848,0	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					60,8	10,4	17,2	441,0	102,7	14,4	30,4	739,4			
3 set 29 out 24 dez 18 fev 15 abr 10 jun 5 ago	Quarta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)					15,2	1,6	4,8	105,1	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Chili de carne de vaca (1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)					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)(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)					58,1	6,8	22,9	425,5	79,7	11,4	28,0	582,6
		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					66,0	16,7	37,5	602,6	106,7	25,5	53,0	920,8	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					86,0	9,0	31,8	614,5	124,1	14,1	38,0	850,9	
4 set 30 out 25 dez 19 fev 16 abr 11 jun 6 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme de curgete					11,1	1,2	2,1	69,6	16,4	1,3	3,1	99,6
		Prato	Tamboril estufado (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) c/ arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)					27,1	5,3	11,9	208,6	43,6	9,5	15,9	329,1
		Prato Vegetariano	Grão estufado c/ legumes (curgete, cenoura e tomate) (1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)					55,6	7,9	13,5	369,7	89,6	13,7	21,7	602,1
		Salada Hortícolas	Couve-flor e cenoura					3,8	0,1	2,5	30,5	6,2	0,2	4,1	50,1
		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					54,6	8,6	21,6	397,7	78,8	13,0	28,2	567,8	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					85,5	9,2	18,1	529,8	142,2	15,2	28,9	871,8	
5 set 31 out 26 dez 20 fev 17 abr 12 jun 7 ago	Sexta-Feira	Sopa	Lombardo					11,6	1,2	2,8	76,4	15,0	1,3	3,9	98,7
		Prato	Perna de peru assada (fatia) (1)(9)(10)(11) c/ esparguete					22,2	13,1	21,4	295,8	36,5	20,6	31,1	461,4
		Prato Vegetariano	Lentilhas de cebolada com legumes (cenoura e cogumelos) (1)(9)(10)(11)(12) c/ esparguete (1)(6)(10)					37,9	6,0	16,4	290,7	64,0	10,6	26,5	488,8
		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					45,3	14,7	26,0	436,9	70,6	22,6	38,1	667,3	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA					61,0	7,6	21,0	431,8	# 98,1	12,6	33,5	694,7	
		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)	
8 set 3 nov 29 dez 23 fev 20 abr 15 jun 10 ago	Segunda-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura ralada	10,5	1,3	2,5	69,9	11,9	1,7	4,0	84,9	
		Prato	Panado de frango no forno (1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14) / arroz de ervilhas (1)(9)(10)(11)	49,0	6,6	15,6	325,9	75,7	11,4	22,8	507,1	
		Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas c/ cenoura e cogumelos (1)(9)(10)(11)(12) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	45,1	6,2	12,4	313,7	66,2	10,7	17,9	472,9	
		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			79,1	8,6	22,0	501,0	124,9	14,4	31,6	789,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			75,2	8,2	18,8	488,8	115,4	13,7	26,7	755,7
9 set 4 nov 30 dez 24 fev 21 abr 16 jun 11 ago	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 no forno c/ molho de limão (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) e batata assada (1)(9)(10)(11)	16,9	26,9	18,4	386,3	23,6	40,8	26,6	571,8	
		Prato Vegetariano	Feijão guisado c/ cenoura, feijão verde e batata (1)(6)(9)(10)(11)(13)	51,6	6,2	19,0	379,4	65,4	10,5	23,0	499,0	
		Salada Hortícolas	Beterraba, alface e cenoura	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	
				39,9	28,8	23,4	532,0	57,8	43,2	34,1	784,2	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			74,6	8,1	24,0	525,1	99,6	12,9	30,5	711,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA										
10 set 5 nov 31 dez 25 fev 22 abr 17 jun 12 ago	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)(10)(12)(13)	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)(6)(9)(10)(11)(13)	44,3	8,4	15,7	341,5	74,2	14,6	25,6	571,7	
		Salada Hortícolas	Cenoura baby salteada	2,0	2,0	0,3	29,4	3,1	3,0	0,5	45,0	
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
				54,2	20,3	29,5	544,4	84,7	30,4	45,6	835,5	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			67,4	12,2	19,3	495,9	106,9	19,6	30,1	784,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA										
11 set 6 nov 1 jan 26 fev 23 abr 18 jun 13 ago	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	Caril de pescada (1)(2)(4)(7)(9)(10)(11)(14) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	33,6	6,4	14,2	251,3	50,5	11,3	21,5	393,0	
		Prato Vegetariano	Caril de lentilhas (1)(6)(9)(10)(11) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	49,1	5,6	15,2	322,1	79,1	9,9	24,1	524,2	
		Salada Hortícolas	Salada de pepino, alface e milho	6,5	0,4	1,9	40,5	14,7	0,9	3,9	88,7	
		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			67,4	8,2	18,5	430,7	111,9	13,8	28,9	708,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			82,9	7,4	19,5	501,5	140,5	12,4	31,5	840,1
12 set 7 nov 2 jan 27 fev 24 abr 19 jun 14 ago	Sexta-Feira	Sopa	Feijão c/ nabiças (6)(13)	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 (1)(9)(10)(11) e arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)	26,5	6,2	21,3	251,3	42,9	10,8	32,2	403,6	
		Prato Vegetariano	Seitan de coentrada (1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)	30,7	5,3	10,6	218,3	49,9	10,8	32,2	359,8	
		Salada Hortícolas	Feijão verde e curgete	2,9	0,3	1,8	25,8	5,7	0,6	3,5	50,0	
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
				53,0	8,3	28,7	424,6	81,3	13,5	42,3	648,1	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			57,2	7,4	18,0	391,6	88,3	13,5	42,3	604,3
		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 rijã; (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 - 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)				
15 set 10 nov 5 jan 2 mar 27 abr 22 jun 17 ago	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 (1)(3)(7)(9)(10)(11) e arroz branco (1)(9)(10)(11)				32,3	12,2	21,0	324,9	46,0	18,4	27,7	471,3
		Prato Vegetariano	Empadão de arroz e lentilhas (1)(9)(10)(11)				56,9	5,6	15,8	356,5	86,9	9,9	24,7	558,6
		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				55,4	14,0	26,6	470,8	80,6	20,8	36,3	687,6	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				80,0	7,4	21,4	502,4	121,5	12,3	33,3	774,9	
16 set 11 nov 6 jan 3 mar 28 abr 23 jun 18 ago	Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos				9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9
		Prato	Massinha (cotovelos) de bacalhau e coentros(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)				23,3	6,1	15,5	214,3	37,2	10,4	30,8	372,4
		Prato Vegetariano	Massinha (cotovelos) c/ grão e coentros (1)(6)(9)(10)(11)(13)				59,1	9,8	39,8	526,5	59,1	9,8	39,8	526,5
		Salada Hortícolas	Curgete, grelos e cenoura				4,4	2,4	2,4	54,7	4,4	2,4	2,4	54,7
		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				51,8	10,3	20,9	394,1	78,6	15,3	37,7	629,9	
				87,6	14,0	45,2	706,3	100,5	14,7	46,7	784,0			
17 set 12 nov 7 jan 4 mar 29 abr 24 jun 19 ago	Quarta-Feira	Sopa	Abóbora c/ feijão verde				13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Pato c/ laranja (1)(9)(10)(11) e arroz branco (1)(9)(10)(11)				33,8	48,4	17,0	641,8	49,5	69,7	24,0	925,2
		Prato Vegetariano	Feijão encarnado estufado c/ pimentos e cenoura (1)(6)(9)(10)(11)(13) e arroz branco (1)(9)(10)(11)				40,5	5,8	9,6	272,1	66,1	10,2	15,7	451,0
		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				63,7	50,4	22,6	819,5	97,5	72,3	32,5	1200,2	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				70,4	7,8	15,2	449,8	114,1	12,8	24,2	726,0	
18 set 13 nov 8 jan 5 mar 30 abr 25 jun 20 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura				12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Jardineira de choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata) (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)				19,6	5,9	31,0	266,3	19,6	5,9	31,0	266,3
		Prato Vegetariano	Jardineira de ervilhas, tomate, cenoura e batata (1)(9)(10)(11)				33,6	6,2	12,5	272,2	40,7	10,3	15,6	357,9
		Salada Hortícolas	Salada de alface e pepino				0,6	0,2	1,0	9,3	3,6	0,3	2,5	33,7
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou iogurte 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
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				12,6	2,0	5,1	89,0	12,6	2,0	5,1	89,0	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0	
				45,3	9,3	39,0	439,7	53,0	9,6	41,2	491,9			
				61,7	7,6	15,4	416,6	91,5	12,0	20,7	614,5			
19 set 14 nov 9 jan 6 mar 1 mai 26 jun 21 ago	Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ couve ripada (6)(13)				16,1	1,7	4,5	107,7	19,4	1,7	5,7	129,7
		Prato	Novilho estufado (carne de vaca) (1)(9)(10)(11) c/ massa espiral (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)(9)(10)(11) c/ massa espiral (1)(6)(10)				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 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 - 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)			
22 set 17 nov 12 jan 9 mar 4 mai 29 jun 24 ago	Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas c/ agrião (folha)				21,7	1,9	9,0	154,2	19,1	2,0	7,3	137,4
		Prato	Esparguete à bolonhesa (100% 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	Esparguete à bolonhesa de soja no tacho(1)(6)(8)(9)(10)(11)				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)				7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				56,1	16,8	34,0	537,8	75,1	25,7	46,1	748,2	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				72,5	9,5	39,7	578,8	101,2	15,4	58,3	838,4	
23 set 18 nov 13 jan 10 mar 5 mai 30 jun 25 ago	Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete				11,1	1,2	2,1	69,6	14,1	1,3	2,8	86,7
		Prato	Salada de feijão frade c/ atum (conserva) c/ batata, cenoura e brócolos (4)(6)(13)				32,3	27,6	32,7	520,6	29,9	24,4	37,7	505,7
		Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos (6)(13)				46,1	13,5	19,4	422,8	62,1	10,9	24,4	493,7
		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	67,3
							14,7	0,4	0,2	59,0	25,1	0,8	0,5	117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL				63,5	29,5	36,5	682,8	79,9	27,2	44,1	777,6	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				77,3	15,4	23,2	585,0	112,1	13,7	30,8	765,6			
24 set 19 nov 14 jan 11 mar 6 mai 1 jul 26 ago	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 (fatiado)(1)(9)(10)(11) 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	Ervilhas estufadas c/ pimentos e cenoura (1)(9)(10)(11) c/ massa espiral (1)(3)(6)(10)				35,2	16,5	12,8	368,5	55,1	11,3	19,1	439,5
		Salada Hortícolas	Ratatouille (beringela, pimento e curgete)				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				60,5	20,7	19,3	554,0	92,2	17,0	27,8	703,4	
25 set 20 nov 15 jan 12 mar 7 mai 2 jul 27 ago	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)(1)(2)(4)(9)(10)(11)(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)(11)(13)				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	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
							9,0	1,1	2,3	55,5	18,1	2,2	4,6	110,9
							15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0
TOTAL REFEIÇÃO GERAL				40,8	8,8	24,3	353,6	62,2	14,6	35,6	542,8			
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA				88,8	10,4	20,7	566,5	145,3	17,2	33,1	922,9			
26 set 21 nov 16 jan 13 mar 8 mai 3 jul 28 ago	Sexta-Feira	Sopa	Cenoura 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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos 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)	
29set 24 nov 19 jan 16 mar 11 mai 6 jul 31 ago	Segunda-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura ralada	10,5	1,3	2,5	69,9	11,9	1,7	4,0	84,9	
		Prato	Almôndegas de vaca estufadas (1)(6)(9)(10)(11)(12) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	33,1	11,4	21,4	323,8	48,8	19,6	34,9	514,7	
		Prato Vegetariano	Salada de quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados (1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)	32,2	8,1	15,4	296,6	50,7	13,9	23,6	472,4	
		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			54,9	13,4	26,4	462,2	80,4	22,5	43,4	719,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			54,0	10,1	20,4	435,0	82,3	16,8	32,1	677,4
30 set 25 nov 20 jan 17 mar 12 mai 7 jul	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	Bacalhau c/ natas (batata frita palha, molho branco) (1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)	34,2	28,4	22,7	488,9	49,2	43,4	32,4	724,4	
		Prato Vegetariano	Gratinado de lentilhas (batata, cenoura ralada e bebida vegetal) (1)(6)(9)(10)(11)	43,6	8,1	17,4	336,7	66,4	14,1	27,6	534,5	
		Salada Hortícolas	Couve-flor, feijão verde e cenoura	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 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			64,2	30,3	27,3	650,9	95,6	45,1	39,4	986,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			73,6	10,0	22,0	498,7	112,8	15,8	34,6	796,4
1 out 26 nov 21 jan 18 mar 13 mai 8 jul	Quarta-Feira	Sopa	Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,9	1,3	3,5	95,5	
		Prato	Coxas de frango no forno (1)(9)(10)(11) c/ esparguete (1)(3)(6)(10)	21,5	17,8	21,6	335,4	35,8	26,5	30,5	509,0	
		Prato Vegetariano	Seitan assado no forno (1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ esparguete	26,0	5,6	11,7	206,5	43,0	10,0	18,9	346,2	
		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			47,9	19,7	27,0	493,9	79,3	29,2	38,6	760,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			52,4	7,5	17,1	365,0	86,5	12,7	27,0	597,6
2 out 27 nov 22 jan 19 mar 14 mai 9 jul	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	Corvina no forno c/ molho de limão, cenoura e brócolos (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) c/ batata cozida	16,9	6,1	18,1	197,5	23,6	10,5	25,0	293,1	
		Prato Vegetariano	Salada de grão c/ batata, cenoura e brócolos (6)(13)	45,1	8,0	14,0	329,6	68,9	13,8	22,0	522,0	
		Salada Hortícolas	Curgete salteada	1,4	2,2	1,0	30,7	2,4	3,3	1,9	50,0	
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou gelatina vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			44,9	9,5	21,6	361,6	70,8	15,1	30,4	555,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			73,1	11,4	17,5	493,7	116,1	18,4	27,4	784,8
3 out 28 nov 23 jan 20 mar 15 mai 10 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 (1)(9)(10)(11) c/ arroz de cenoura(1)(9)(10)(11)	27,2	9,8	21,0	286,8	44,8	15,7	29,9	449,3	
		Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ cogumelos e cenoura (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13) c/ arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)	56,9	6,3	18,6	397,4	78,2	10,6	22,7	545,0	
		Salada Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,5	0,1	1,8	22,5	3,7	0,2	3,0	35,4	
		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			49,0	11,4	25,4	419,4	77,3	17,7	36,6	644,1
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			78,7	7,9	23,0	530,0	110,7	12,6	29,4	739,8
		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 - 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)
6 out 1 dez 26 jan 23 mar 18 mai 13 jul	Segunda-Feira	Sopa	Abóbora c/ ervilhas	12,0	1,3	2,7	78,0	14,7	1,3	3,1	91,8
		Prato	Bifes de peru c/ cogumelos (1)(9)(10)(11)(12) e esparguete (1)(3)(6)(10)	21,7	7,0	26,1	260,6	36,0	12,0	36,6	416,7
		Prato Vegetariano	Tofu de cebolada no tacho (1)(6)(9)(10)(11) c/ esparguete (1)(6)(10)	23,9	11,8	16,0	287,2	40,0	19,4	24,8	466,5
		Salada Hortícolas	Salada de tomate e beterraba	2,9	0,1	0,8	18,8	4,3	0,2	1,1	27,8
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou fruta assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		51,3	8,8	29,8	416,4	80,1	14,3	41,3	654,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		53,5	13,6	19,7	443,0	84,1	21,7	29,5	704,0
7 out 2 dez 27 jan 24 mar 19 mai 14 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme de agrião	10,2	1,4	2,6	70,0	15,1	5,2	2,9	124,5
		Prato	Salmão c/ salada de batata, ovo, cenoura e brócolos (2)(3)(4)(14)	19,4	31,9	26,8	480,3	27,8	49,0	40,9	278,1
		Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, brócolos e batata (1)(9)(10)(11)	44,6	5,9	17,4	322,7	67,3	10,5	27,4	505,3
		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		39,4	33,7	32,0	608,2	60,1	54,9	48,2	503,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		64,6	7,7	22,6	450,6	99,6	16,4	34,7	730,6
8 out 3 dez 28 jan 25 mar 20 mai 15 jul	Quarta-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	Lombo de porco no tacho c/ maçã(1)(9)(10)(11) 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	Guisado de feijão c/ cogumelos (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13) e massa fusilli tricolor (1)(6)(10)	52,0	6,8	20,4	390,3	70,5	11,5	25,7	535,4
		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		49,0	13,8	29,0	455,6	76,9	21,6	43,2	704,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		76,1	10,7	25,9	558,9	107,1	17,0	34,2	788,0
9 out 4 dez 29 jan 26 mar 21 mai 16 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	Perca no forno com molho de tomate (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14) e arroz alegre (cenoura e milho) (1)(9)(10)(11)	28,9	9,3	18,9	279,8	46,2	14,6	26,5	429,4
		Prato Vegetariano	Alho francês c/ grão à brás (1)(6)(9)(10)(11)(13)	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
10 out 5 dez 30 jan 27 mar 22 mai 17 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)(1)(9)(10)(11)	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 (1)(9)(10)(11)	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 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)
13 out 8 dez 2 fev 30 mar 25 mai 20 jul	Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde	9,5	1,3	2,5	65,1	11,8	1,4	3,1	78,2
		Prato	Macarronada de aves (1)(3)(6)(9)(10)(11)	22,9	6,0	34,5	288,4	37,2	10,3	48,8	442,6
		Prato Vegetariano	Macarronada de tofu c/ molho de tomate (1)(6)(9)(10)(11)	25,7	11,8	16,2	297,5	41,6	19,3	24,7	473,9
		Salada Hortícolas	Cenoura Baby, espinafres(9) e curgete	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	8,0	39,3	439,5	78,9	12,9	55,8	683,1
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		52,9	13,8	21,0	448,6	83,3	21,9	31,7	714,4
14 out 9 dez 3 fev 31 mar 26 mai 21 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)(6)(7)(10)(14) c/ arroz de cenoura(1)(9)(10)(11)	40,9	12,0	11,3	320,9	73,0	22,9	21,7	592,2
		Prato Vegetariano	Wrap de feijão encarnado, cogumelos, grelos e milho (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)	54,5	7,1	14,9	362,3	67,9	10,8	21,1	487,2
		Salada Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5	4,8	0,3	1,6	34,0
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		64,2	13,8	15,1	460,0	108,4	25,3	27,5	800,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		77,8	8,9	18,7	501,4	103,3	13,2	26,9	695,6
15 out 10 dez 4 fev 1 abr 27 mai 22 jul	Quarta-Feira	Sopa	Couve coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Febras ao alinho c/ ervilhas(1)(9)(10)(11) e batata assada(1)(9)(10)(11)	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)(1)(9)(10)(11) e batata assada (1)(9)(10)(11)	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
16 out 11 dez 5 fev 2 abr 28 mai 23 jul	Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Bolonhesa de atum (conserva) em molho de tomate e ovo ralada (1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)	22,8	17,8	26,5	361,7	37,0	25,3	34,3	519,1
		Prato Vegetariano	Lasanha de grão e legumes (beringela, alho francês, cenoura)(1)(6)(9)(10)(11)(13)	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 (1)(7)(9)(10)(11) 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		53,8	20,4	33,6	551,1	90,6	29,2	46,8	840,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		93,6	11,7	24,6	619,7	154,2	19,7	41,1	1025,4
17 out 12 dez 6 fev 3 abr 29 mai 24 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 (1)(9)(10)(11) c/ arroz de tomate (1)(9)(10)(11)	33,1	6,4	24,9	292,5	48,8	10,9	35,9	441,1
		Prato Vegetariano	Ratatouille de lentilhas (beringela, curgete e cenoura) c/ arroz de tomate (1)(9)(10)(11)	54,3	17,9	17,3	469,4	84,8	18,2	26,2	635,1
		Salada Hortícolas	Couve-de-bruxelas 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	474,5	87,7	14,9	46,4	699,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		81,5	21,0	24,7	651,4	123,7	22,2	36,7	893,2
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

ica people & food		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)
20 out 15 dez 9 fev 6 abr 1 jun 27 jul	Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,9	1,3	3,5	95,5
		Prato	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(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)(1)(9)(10)(11)(12)c/ esparguete(1)(6)(10)	38,4	6,5	17,9	306,8	64,5	11,2	28,4	508,2
		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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,2	16,3	28,6	472,5	76,9	25,3	42,0	729,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		63,7	8,3	22,9	458,4	104,2	13,7	35,7	738,2
21 out 16 dez 10 fev 7 abr 2 jun 28 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	13,5	1,2	4,0	89,5	13,5	1,2	4,0	89,5
		Prato	Red fish no forno(1)(2)(4)(9)(10)(11)(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	Ervilhas estufadas (1)(9)(10)(11) c/ salada de batata, cenoura e brócolos	33,9	3,4	13,6	254,1	48,2	5,1	19,8	367,0
		Salada Hortícolas	Feijão verde	1,7	0,1	0,9	14,2	3,4	0,3	1,7	28,4
		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	4,6	24,6	330,6	57,1	5,9	32,2	441,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		56,9	5,0	18,9	395,5	79,0	7,1	26,2	552,1
22 out 17 dez 11 fev 8 abr 3 jun 29 jul	Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9
		Prato	Arroz de pato (1)(3)(9)(10)(11)	31,5	10,8	20,1	305,3	47,1	17,1	28,4	458,6
		Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno (1)(6) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	38,5	12,3	5,2	290,9	68,8	23,5	9,5	535,7
		Salada Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4	3,6	0,3	2,5	33,7
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		51,2	12,7	24,8	431,5	76,5	19,6	35,6	644,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		58,2	14,2	9,9	417,1	98,2	26,0	16,7	721,6
23 out 18 dez 12 fev 9 abr 4 jun 30 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 à gomes de sá (bacalhau, ovo, batata, azeitonas) (2)(3)(4)(8)(13)(14)	18,5	9,2	15,6	223,6	26,4	15,0	10,0	287,1
		Prato Vegetariano	Grão estufado c/ batata, cenoura, azeitonas (1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)	28,2	6,7	10,2	230,4	44,2	11,2	16,0	366,9
		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		48,4	10,9	20,8	392,9	77,0	17,0	17,8	559,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		58,1	8,4	15,4	399,7	94,8	13,2	23,8	639,0		
24 out 19 dez 13 fev 10 abr 5 jun 31 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)(1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	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)(1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	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 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.