



EMENTA - 1.ª semana

Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico

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

				H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
26 out 21 dez 15 fev 12 abr 7 jun 2 ago	Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas c/ espinafres (folha)(6)(9)(13)	19,1	2,0	7,3	137,4	21,7	1,9	9,0	154,2
		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)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)	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		56,1	9,2	34,7	470,7	83,4	14,2	49,5	693,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		83,4	10,7	41,8	644,5	124,3	16,5	63,6	969,4
1 set 27 out 22 dez 16 fev 13 abr 8 jun 3 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, ervilhas 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)(1)(9)(10)(11)	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		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
2 set 28 out 23 dez 17 fev 14 abr 9 jun 4 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)(9)(10)(11) 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) 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
3 set 29 out 24 dez 18 fev 15 abr 10 jun 5 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme de curgete	11,1	1,2	2,1	69,6	16,4	1,3	3,1	99,6
		Prato	Caldeirada de tamboril (batata, tomate, pimentos) (1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)	40,4	12,9	13,1	338,5	47,0	9,9	16,5	353,1
		Prato Vegetariano	Caldeirada de grão (batata, tomate, pimentos) (1)(6)(9)(10)(11)(13)	32,4	6,7	8,4	238,0	64,8	13,2	18,8	482,1
		Salada Hortícolas	Couve-flor e feijão verde	3,7	0,3	3,1	34,3	6,5	0,5	5,4	62,0
		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	16,4	23,4	531,4	82,5	13,7	30,1	603,7
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		62,2	8,2	13,6	401,9	117,7	15,0	27,3	763,7
4 set 30 out 25 dez 19 fev 16 abr 11 jun 6 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 (1)(3)(6)(10)	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)(6)(9)(10)(11)(12)(13) 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 rijas; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 2.ª semana

EMENTA - 2.ª semana				Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário			
				H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
7 set 2 nov 28 dez 22 fev 19 abr 14 jun 9 ago	Segunda-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9
		Prato	Panado de frango no forno (1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14) c/ 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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		71,1	8,6	22,5	475,9	113,7	14,1	31,8	739,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		67,2	8,2	19,3	463,7	104,2	13,4	26,9	705,0
8 set 3 nov 29 dez 23 fev 20 abr 15 jun 10 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(1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ batata assada (1)(9)(10)(11)	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) ou fruta assada (s/ açúcar) (1)(9)(10)(11)	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		46,8	28,9	23,2	553,3	69,0	43,5	33,9	834,9
9 set 4 nov 30 dez 24 fev 21 abr 16 jun 11 ago	Quarta-Feira	Sopa	Grelós	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)(11)(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	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		53,9	18,4	30,1	529,2	85,0	27,7	46,8	818,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		67,1	10,3	19,9	480,7	107,2	16,9	31,3	767,7
10 set 5 nov 31 dez 25 fev 22 abr 17 jun 12 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1	17,2	1,4	2,6	102,9
		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)(13) 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 tomate	0,9	0,5	2,0	19,2	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou gelatina vegetal (12)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		15,0	0,0	0,0	60,0	30,0	0,0	0,0	120,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		62,0	8,1	18,1	405,6	100,6	13,2	26,3	644,8
11 set 6 nov 1 jan 26 fev 23 abr 18 jun 13 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) c/ Esparguete (1)(3)(6)(10)	22,3	6,7	22,6	243,1	35,8	11,5	34,2	368,8
		Prato Vegetariano	Seitan de coentrada (1)(6)(9)(10)(11)(13) c/ Esparguete (1)(6)(10)	24,8	8,6	8,7	216,6	43,0	10,0	18,9	346,2
		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		49,5	10,9	30,5	444,9	74,1	17,2	44,3	645,6
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		52,0	12,8	16,6	418,4	81,3	15,7	29,0	623,0
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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 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)	
14 set 9 nov 4 jan 1 mar 26 abr 21 jun 16 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)(6)(9)(10)(11)(13)	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
15 set 10 nov 5 jan 2 mar 27 abr 22 jun 17 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)(1)(9)(10)(11)	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
16 set 11 nov 6 jan 3 mar 28 abr 23 jun 18 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
17 set 12 nov 7 jan 4 mar 29 abr 24 jun 19 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês (9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2	
		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 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			45,1	9,5	39,5	443,5	52,5	9,8	42,1	496,2
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			61,5	7,8	15,9	420,4	91,0	12,2	21,6	618,8
18 set 13 nov 8 jan 5 mar 30 abr 25 jun 20 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	Perna de borrego estufada (1)(9)(10)(11) c/ massa de laços (1)(3)(6)(10)	23,1	15,3	22,4	324,9	37,4	16,6	32,2	434,0	
		Prato Vegetariano	Tofu de cebolada(1)(6)(9)(10)(11) c/ massa de laços (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			51,9	19,6	29,4	525,5	79,5	22,4	42,6	725,8
		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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 4.ª semana

Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico

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

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)			
21 set 16 nov 11 jan 8 mar 3 mai 28 jun 23 ago	Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura ralada (6)(13)			18,4	1,3	4,5	99,8	24,7	5,2	7,1	182,6
		Prato	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)(1)(3)(6)(9)(10)(11)			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)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)			39,2	7,2	29,3	361,9	63,3	12,5	46,9	589,4
		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 (min 3 variedades)			7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			54,5	16,4	30,0	492,0	86,7	29,2	45,6	816,3	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			70,9	9,1	35,7	533,0	112,7	18,8	57,8	906,5	
22 set 17 nov 12 jan 9 mar 4 mai 29 jun 24 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 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 (min 3 variedades) ou fruta assada (s/ açúcar)(1)(9)(10)(11)			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			61,8	29,3	36,0	674,2	74,0	26,9	44,4	754,7	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			75,6	15,2	22,7	576,4	106,2	13,4	31,1	742,7			
23 set 18 nov 13 jan 10 mar 5 mai 30 jun 25 ago	Quarta-Feira	Sopa	Juliana(9)			13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3
		Prato	Perna de peru assada (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)(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 (min 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	
24 set 19 nov 14 jan 11 mar 6 mai 1 jul 26 ago	Quinta-Feira	Sopa	Creme abóbora e coentros			8,8	5,1	1,3	89,8	10,6	5,1	1,6	96,4
		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 (min 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			39,5	12,8	24,0	381,7	59,9	18,6	35,2	563,4			
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			87,5	14,4	20,4	594,6	143,0	21,2	32,7	943,5			
25 set 20 nov 15 jan 12 mar 7 mai 2 jul 27 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 (1)(9)(10)(11) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11) e feijão preto estufado (1)(6)(9)(10)(11)(13)			32,0	9,6	25,5	326,5	52,1	15,7	37,8	515,9
		Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura (1)(6)(9)(10)(11)(13) e arroz branco (1)(9)(10)(11)			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 (min 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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 5.ª semana

Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico

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

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
28 set 23 nov 18 jan 15 mar 10 mai 5 jul 30 ago	Segunda-Feira	Sopa	Grelos	13,3	1,5	2,9	87,2	15,7	1,5	3,3	100,4
		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	Salada de tomate, beterraba e pepino	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		57,4	13,4	25,7	471,2	83,2	21,9	40,5	716,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		56,5	10,1	19,7	444,0	85,1	16,2	29,2	674,0
29 set 24 nov 19 jan 16 mar 11 mai 6 jul 21 ago	Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,9	1,3	3,5	95,5
		Prato	Bacalhau à gomes de sá (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	Seitan à gomes de sá (c/ batata, azeitonas) (1)(6)(8)(10)(13)	22,5	7,0	10,7	202,1	31,9	11,0	16,4	300,7
		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)(1)(9)(10)(11)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,3	11,1	21,0	389,9	71,3	16,7	17,4	544,9
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		52,3	8,9	16,1	368,4	76,8	12,7	23,8	558,5
30 set 25 nov 20 jan 17 mar 12 mai 7 jul	Quarta-Feira	Sopa	Cenoura e curgete	12,3	1,2	2,3	76,0	16,4	1,3	3,1	99,6
		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	Bolonhesa de lentilhas e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)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 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		48,1	19,7	26,2	489,6	80,8	29,2	38,2	764,5
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		65,0	8,4	22,5	461,0	109,5	13,9	36,1	763,7
1 out 26 nov 21 jan 18 mar 13 mai 8 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	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		44,9	9,5	21,6	361,6	70,8	15,1	30,4	555,9
2 out 27 nov 22 jan 19 mar 14 mai 9 jul	Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	11,5	1,2	2,2	72,4	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	Milho salteado (1)(9)(10)(11)	3,6	5,1	0,6	64,2	5,3	5,2	0,9	73,1
		Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		81,0	16,3	35,2	661,9	101,1	23,1	48,4	856,3
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		82,7	13,6	25,2	609,6	116,7	18,6	32,1	832,4
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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 6.ª semana

Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico

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

				H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
5 out 30 nov 25 jan 22 mar 17 mai 12 jul	Segunda-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1	11,9	1,7	4,0	84,9	
		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	Guisado de feijão c/ cogumelos (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13) e esparguete (1)(6)(10)	52,0	6,8	20,4	390,3	70,5	11,5	25,7	535,4	
		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)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			34,0	8,5	29,7	345,5	52,2	13,9	41,7	529,4
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			64,3	8,3	24,0	475,2	86,7	13,4	30,8	648,1
6 out 1 dez 26 jan 23 mar 18 mai 13 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme de espinafres (9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2	
		Prato	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)(6)(9)(10)(11)(13)	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) ou fruta assada (s/ açúcar)(1)(9)(10)(11)	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			47,6	33,9	32,4	640,5	71,3	51,7	49,5	534,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			72,8	7,9	23,0	482,9	110,8	13,2	36,0	762,0		
7 out 2 dez 27 jan 24 mar 19 mai 14 jul	Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	11,6	1,2	2,8	76,4	15,0	1,3	3,9	98,7	
		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	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 alface, couve rouxa e cenoura	1,5	0,1	0,7	11,2	1,8	0,1	0,9	14,0	
		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			45,8	11,5	27,4	412,3	71,0	18,0	40,2	631,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			86,4	27,3	20,5	712,1	115,8	30,4	30,1	916,2
8 out 3 dez 28 jan 25 mar 20 mai 15 jul	Quinta-Feira	Sopa	Creme de grão (6)(13)	13,8	1,7	3,3	88,5	16,1	1,8	4,1	130,6	
		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	Tofu salteado(1)(6)(9)(10)(11) c/ arroz de cenoura (1)(9)(10)(11)	33,9	7,5	7,5	242,2	34,1	18,8	10,1	358,7	
		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	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	
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL			68,8	16,0	20,9	513,4	104,6	27,2	33,1	840,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			64,2	9,5	12,0	405,7	83,1	21,1	16,4	638,2		
9 out 4 dez 29 jan 26 mar 21 mai 16 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 (carne vaca aos cubos, 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 rijas; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 7.ª semana

Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico

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

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)		
12 out 7 dez 1 fev 29 mar 24 mai 19 jul	Segunda-Feira	Sopa	Sopa de abóbora e brócolos		8,2	5,3	1,9	90,8	9,2	5,5	2,7	101,7
		Prato	Macarronada de aves (frango e peru) (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 grão c/ molho de tomate (1)(6)(9)(10)(11)(13)		45,2	7,7	11,9	314,5	69,7	19,1	18,1	547,2
		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)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		34,1	11,6	38,5	406,2	51,3	16,2	54,9	588,7	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		56,4	13,3	15,9	432,3	83,8	25,0	24,2	693,3	
13 out 8 dez 2 fev 30 mar 25 mai 20 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	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	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) ou fruta assada (s/ açúcar)(1)(9)(10)(11)		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		71,1	13,9	14,9	481,3	119,6	25,6	27,3	851,3	
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		84,7	9,0	18,5	522,7	114,5	13,5	26,7	746,3			
14 out 9 dez 3 fev 31 mar 26 mai 21 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	
15 out 10 dez 4 fev 1 abr 27 mai 22 jul	Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão branco (6)(13)		13,4	5,3	4,1	127,1	15,0	5,3	4,3	135,0
		Prato	Bolonhesa de atum (conserva) em molho de tomate e ovo ralado (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 soja e legumes (beringela, alho francês, cenoura) (1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)		47,0	7,5	31,0	406,5	63,6	12,6	47,5	595,9
		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 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		78,0	10,1	38,1	595,9	117,2	16,5	60,0	917,6	
16 out 11 dez 5 fev 2 abr 28 mai 23 jul	Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde		9,5	1,3	2,5	65,1	11,8	1,4	3,1	78,2
		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)(1)(6)(9)(10)(11)(13) 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	Salada de pepino, cenoura e milho		4,3	0,2	0,8	24,4	5,4	0,3	1,0	30,5
		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		54,7	8,2	28,6	419,7	79,9	13,1	40,7	617,0	
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		75,9	19,7	21,0	596,6	115,9	20,4	31,0	811,0	
Pão (diariamente)		13,5	0,4	2,3	68,1	24,2	0,6	4,1	122,2			

* 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 rijas; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



EMENTA - 8.ª semana

Pré- Escolar
1.º Ciclo do Ensino Básico

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

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
19 out 14 dez 8 fev 5 abr 31 mai 26 jul	Segunda-Feira	Sopa	Juliana (9)	13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3
		Prato	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)(1)(6)(9)(10)(11)	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) c/ esparguete (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)	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 (min 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		50,0	16,6	29,3	485,6	79,6	25,7	43,0	748,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		65,5	8,6	23,6	471,5	106,9	14,1	36,7	757,0
20 out 15 dez 9 fev 6 abr 1 jun 27 jul	Terça-Feira	Sopa	Creme couve-flor	9,3	3,1	1,5	74,7	15,5	1,3	5,5	104,3
		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 (min 3 variedades) ou fruta assada (s/ açúcar)(1)(9)(10)(11)	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		44,4	6,6	21,9	337,1	70,3	6,3	33,5	507,3
21 out 16 dez 10 fev 7 abr 2 jun 28 jul	Quarta-Feira	Sopa	Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3	14,9	1,3	3,5	95,5
		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 (min 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		54,0	12,5	25,1	445,7	79,5	19,2	35,1	655,0
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		61,0	14,0	10,2	431,3	101,2	25,6	16,2	732,1
22 out 17 dez 11 fev 8 abr 3 jun 29 jul	Quinta-Feira	Sopa	Creme de agrião	10,2	1,4	2,6	70,0	15,1	5,2	2,9	124,5
		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 Grão (batata, cenoura ralada e bebida vegetal) (1)(6)(9)(10)(11)(13)	48,7	8,2	13,2	340,4	74,2	13,7	20,2	529,4
		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 (min 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		62,8	30,0	27,3	647,2	99,8	48,9	38,7	1015,8
23 out 18 dez 12 fev 9 abr 4 jun 30 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	Perna de borrego assada (1)(9)(10)(11) c/ arroz de feijão (1)(6)(9)(10)(11)(13)	26,3	9,9	21,7	285,1	34,1	21,8	29,7	455,8
		Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ cogumelos e cenoura (1)(6)(9)(10)(11)(12)(13) c/ arroz branco (1)(9)(10)(11)	56,9	6,3	18,6	397,4	78,2	10,6	22,7	545,0
		Salada Hortícolas	Curgete, espinafres(9) e milho	4,1	5,4	1,4	72,9	5,1	5,5	1,7	79,6
		Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		TOTAL REFEIÇÃO GERAL		50,8	16,9	26,0	475,4	68,0	29,1	35,1	694,8
		TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		81,4	13,3	22,9	587,7	112,1	17,9	28,1	784,0
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 rijã; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.