







EMENTA 1		Semana de 28 a 01 de Novembro/2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S	
2ª FEIRA										
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0	
PRATO	Almôndegas mistas estufadas com esparguete    	130	10	4	1	10	1	3	0	
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja  	132	5	3	0	21	19	2	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
3ª FEIRA										
SOPA	Creme de alface	37	1	0	0	7	1	1	0	
PRATO	Posta de pescada no forno com arroz de cenoura 	157	11	3	0	20	18	1	0	
VEGETARIANO	Estufado de feijão preto, legumes com seitan 	58	10	3	0	20	10	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
4ª FEIRA										
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0	
PRATO	Rancho à minhota (Massa, grão de bico e carne de porco)   	146	13	3	0	14	13	3	0	
VEGETARIANO	Rancho vegetariano  	195	10	5	0	23	10	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
5ª FEIRA										
SOPA	Sopa primavera (ervilha, milho e cenoura)	60	2	1	0	10	3	1	0	
PRATO	Bacalhau fresco com arroz de feijão 	147	9	4	0	16	14	3	0	
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Maça assada ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
6ª FEIRA- FERIADO										
SOPA										
PRATO										
VEGETARIANO										
LEGUMES										
SOBREMESA										
PÃO										

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 2		Semana de 04 a 08 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Filetes de pescada no forno arroz de cenoura	181	10	7	1	17	15	2	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Perna de porco com massa	89	7	2	0	8	3	0	0
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Paloco à Brás	112	7	5	1	7	0	0	0
VEGETARIANO	Caril de grão com cuscuz	194	6	6	0	27	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Frango corado no forno com esparguete	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa com ervilhas e esparguete	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Arroz de atum	174	0	2	0	13	1	2	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.





















Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 3		Semana de 11 a 15 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de couve-flor	44	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com esparguete    	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e esparguete 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve repolho com cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Medalhões de pescada com ervas aromáticas no forno com arroz de legumes 	124	10	3	0	12	1	2	0
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (Batata, cenoura, ervilhas e soja) 	139	8	5	0	12	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Frango corado com massa fusilli  	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas 	97	3	2	0	14	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa de grão com couve lombardo	55	2	0	0	9	2	1	0
PRATO	Pescada a Gomes de Sá   	105	5	5	0	8	7	0	0
VEGETARIANO	Assado de batata, abóbora e tofu 	105	4	3	0	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Maçã cozida ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de peru no forno	158	12	3	0	20	18	0	0
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, espinafres com arroz de ervilhas 	133	4	2	0	21	21	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.













Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 4		Semana de 18 a 22 de Novembro/2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S	
2ª FEIRA										
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0	
PRATO	Estufado de atum com molho de tomate e massa 	201	12	10	1	13	12	0	0	
VEGETARIANO	Salteado de feijão-encarnado, cogumelos e espinafres com massa 	158	9	3	0	20	11	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
3ª FEIRA										
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0	
PRATO	Chili com carne e arroz branco 	148	13	4	1	20	13	2	0	
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	94	5	4	0	7	3	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
4ª FEIRA										
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0	
PRATO	Salada fria de cavala (batata, cavala, cenoura e feijão verde) 	201	12	10	1	13	12	0	0	
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
5ª FEIRA										
SOPA	Aveludado de curgete	43	1	0	0	9	2	1	0	
PRATO	Frango dourado no forno com arroz de cenoura	204	10	2	13	0	12	2	0	
VEGETARIANO	Tomate recheado com feijão encarnado e arroz	47	7	0	0	18	3	0	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/2	0/0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
6ª FEIRA										
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0	
PRATO	Massa tricolor com salmão e pescada 	85	7	2	0	7	7	0	0	
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados 	179	8	7	2	19	17	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 5		Semana de 25 a 29 de Novembro /2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Esparguete à bolonhesa	127	10	4	0	12	11	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	132	5	3	0	21	19	2	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco	94	8	2	0	8	1	0	0
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco	94	8	2	0	8	1	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	40	1	0	0	6	1	1	0
PRATO	Pescada (posta) no forno com limão com batata cozida	96	9	2	0	8	8	0	0
VEGETARIANO	Soja de tomatada com batata cozida	152	8	6	0	13	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de abóbora com repolho	39	2	0	0	11	3	1	0
PRATO	Massada de frango com ervilhas e cenoura	175	13	8	1	18	1	3	0
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco	94	5	4	0	7	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	47/47	0/0	0/0	0/0	11/10	11/10	2/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Red fish no forno com arroz branco	136	11	9	2	8	1	3	0
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	77	5	2	0	7	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 6		Semana de 02 a 06 de Dezembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Nuggets de frango no forno com arroz	181	10	7	1	17	15	2	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve repolho e cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Salada quente de peixe (pescada, batata, feijão verde e cenoura)	71	6	1	0	7	6	0	0
VEGETARIANO	Estufado de batata, ervilhas e cogumelos	67	2	2	0	8	1	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Feijoada com arroz branco	95	9	5	1	9	2	3	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com arroz branco	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Bolonhesa de cavala	197	12	10	1	12	1	0	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou Fruta da época (3 variedades)	192/47	5/0	5/0	4/0	31/10	26/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de nabijas	42	1	0	0	7	0	1	0
PRATO	Cubinhos de porco salteados com arroz de cenoura e ervilhas	101	6	3	0	10	1	0	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 7		Semana de 09 a 13 de Dezembro/2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S	
2ª FEIRA										
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0	
PRATO	Feijão frade com atum (batata, cenoura, feijão frade, atum e ovo)	203	15	7	0	16	2	3	0	
VEGETARIANO	Feijão frade com batata, cenoura e ovo	196	10	4	0	27	3	2	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1	
3ª FEIRA										
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0	
PRATO	Pã de porco assada (fatiada) com massa tricolor	213	17	6	1	20	0	0	0	
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa	132	5	3	0	21	19	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1	
4ª FEIRA										
SOPA	Creme de ervilhas	51	2	0	0	8	2	1	0	
PRATO	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate e feijão verde	171	10	7	3	15	1	1	0	
VEGETARIANO	Cogumelos salteados com legumes e soja	21	1	0	0	3	2	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
VEGETARIANO	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1	
5ª FEIRA										
SOPA	Sopa de couves	72	3	0	0	7	2	1	0	
PRATO	Hambúrguer de bovino com limão e massa	190	17	5	1	19	18	0	0	
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e massa	232	6	7	0	33	25	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	iogurte de aromas ou Fruta da época (3 variedades)	84/47	3,8/0	1,5/0	1/0	13/10	12/10	0/2	0/0	
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1	
6ª FEIRA										
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0	
PRATO	Solha no forno com arroz de legumes	122	7	4	0	13	12	0	0	
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco	116	13	4	0	19	4	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1	

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 8		Semana de 16 a 20 de Dezembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de Peixe com coentros (Red fish + abrótea)	145	10	3	0	20	18	2	0
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	97	3	2	0	16	5	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	40	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Peito de frango corado com massa fusilli	233	17	11	2	16	15	0	0
VEGETARIANO	Massa com cenoura, milho e soja gratinada	138	3	4	0	40	5	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Meia desfeita de pescada (Batata, grão, cenoura, ovo e pescada)	173	8	7	1	17	12	3	0
VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	112	5	1	0	18	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Cubinhos de porco estufados com massa, cenoura, cogumelos e ervilhas	164	10	6	1	16	0	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou Fruta da época (3 variedades)	192/47	5/0	5/0	4/0	31/10	26/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de espinafres	34	1	0	0	5	2	1	0
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes	121	8	3	0	14	13	1	0
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz de legumes	193	8	11	3	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.