

14 a 16 de Setembro de 2022

		Alergénios KJ Kcal Lip. AG Sat. Glic. Prot. Sal Açúcar									
2ª FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
3ª FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite; (9)Aipo; (14)Moluscos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa juliana (alho francês, couve coração e cenoura)(9)		453,4	108,4	1,5	0,1	16,8	3,8	0,3	7,6
	GERAL	Solha frita(1)(2)(4)(14) c/arroz de feijão vermelho, Salada de alface, beterraba, pepino e cebola		2198,5	525,5	20,5	3,4	52,7	29,9	0,6	4,0
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com couve coração e cenoura com arroz branco, Salada de alface, beterraba, pepino e cebola		2620,2	626,2	11,1	1,7	92,4	25,5	0,4	12,4
	SOBREMESA	Maçã		329,5	78,7	0,6	0,1	16,7	0,2	0,0	16,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (6)Soja; (7)Leite; (12)Sulfitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura		400,8	95,8	1,3	0,2	15,6	3,0	0,3	6,1
	GERAL	Rancho (grão, macarronete, carne de porco, vaca e frango, chouriço, cenoura e repolho)(1)(3)(6)(7)(12)		2251,2	538,0	21,7	5,4	40,9	39,6	1,1	8,8
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, macarronete, cenoura, repolho e cogumelos)(1)(3)		2185,8	522,4	13,8	1,8	69,0	21,7	0,3	8,8
	SOBREMESA	Laranja		209,7	50,1	0,2	0,0	9,8	1,2	0,0	9,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de nabo, cenoura e couve branca		465,5	111,3	1,6	0,1	17,5	3,2	0,4	8,7
	GERAL	Salada de feijão frade, atum, batata e ovo(3)(4), Brócolos cozidos		2742,5	655,5	29,6	3,8	42,0	48,1	1,6	3,1
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde, Brócolos cozidos		2117,3	506,0	10,8	1,7	65,0	24,3	0,4	9,4
	SOBREMESA	Pêra		244,4	58,4	0,5	0,0	11,7	0,5	0,0	11,7

Legenda: Kcal= Valor energético em quilocaloria; KJ=Valor energético em kilojoules; Lip.= Lípidos; AG Sat.=Ácidos gordos saturados; Glic.=Glicídios; Prot.=Proteínas

Notas: Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. 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.

A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúc.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,3	6,7	0,7	122,6
	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	17,0	1,6	3,5	0,2	5,7	0,2	108,3
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate, pepino e alface	43,9	17,8	39,2	5,6	3,2	0,4	486,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	87,7	12,2	29,5	1,4	9,5	0,4	611,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Sopa de couve branca com cenoura ripada	14,5	1,3	3,9	0,1	6,2	0,3	95,7
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, feijão verde, couve lombarda e cenoura estufadas	31,6	14,0	27,5	3,9	4,6	4,7	377,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	62,5	10,3	23,0	0,2	5,1	0,4	484,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	18,8	1,4	6,0	0,2	5,2	0,2	127,3
	Prato	Perna de porco assada ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino, cenoura e beterraba	45,6	22,8	34,1	3,8	5,3	0,4	533,7
	Vegetariano	Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾	48,6	11,1	48,6	1,8	5,6	2,1	532,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	0,4	7,9	0,2	92,2
	Prato	Massa com atum, ovo ralado, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , salada de alface, couve roxa e tomate	50,9	24,9	34,2	2,1	8,9	2,1	571,4
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de alface e tomate	72,6	11,0	19,9	1,1	5,6	1,2	515,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	19,6	2,0	5,6	0,2	5,8	0,3	131,1
	Prato	Frango estufado ⁽¹²⁾ com arroz, feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾	48,2	30,1	37,2	5,9	3,8	0,5	624,6
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	74,7	13,2	31,4	1,3	8,2	0,4	597,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

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

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

		Glúte.	Lip.	Prot.	AGS	Agúe.	Sal	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Macedónia	16,3	1,4	4,0	0,3	5,6	0,3	105,7
	Prato	Feveras de porco grelhadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface, pepino e beterraba	48,9	20,4	39,1	5,0	1,6	1,1	555,2
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela), Salada de alface e beterraba	97,1	11,7	28,4	1,3	4,3	0,4	667,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	Prato	Salada de cavala (c/batata, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	32,8	23,2	39,5	4,4	1,6	1,2	513,7
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	54,6	11,7	20,5	0,9	16,4	0,3	455,3
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 26,6	0,4/0	0,7/0	0,0	7,2	0,0	69,5/ 11,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,0	4,8	6,3	1,4	4,3	0,2	128,0
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	74,7	20,9	43,2	4,9	6,6	0,3	691,7
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	91,0	11,4	28,0	0,7	7,6	0,5	632,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	16,9	1,6	3,6	0,2	6,2	0,2	108,7
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozida e salada de brócolos, milho e cenoura cozidos	26,0	9,6	25,1	1,3	3,2	0,5	298,6
	Vegetariano	Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate	68,9	13,7	21,5	0,9	6,3	1,1	516,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	21,2	1,7	6,7	0,2	5,5	0,2	142,7
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	41,1	23,5	31,6	0,0	5,2	0,1	515,2
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, salada de cenoura e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	47,2	20,9	28,4	0,6	4,6	0,6	505,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) 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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade