

1 e 2 setembro de 2022

		Alérgenos									
			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										
	SOPA										
	GERAL										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)		513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de espinafres(9)	(1)Cereais com glúten;	291,6	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,2	3,0
	GERAL	Massa com atum, camarão, ovo, cenoura e ervilhas(1)(3)(4), brócolos cozidos	(3)Ovo;	1648,1	393,9	17,6	1,7	27,5	28,3	1,4	4,4
	VEGETARIANO	Massinha de favas com cenoura e milho (1)(3)	(4)Peixe;	1741,8	416,3	5,7	1,0	63,2	20,6	0,3	7,9
	SOBREMESA	Melão	(9)Aipo	72,7	17,4	0,2	0,1	3,3	0,4	0,0	3,3
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)		513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	(1)Cereais com glúten;	302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	GERAL	Rancho (grão, macarronete, carne de porco, vaca e frango, chouriço, cenoura e repolho)(1)(3)(6)(7)(17)	(3)Ovo;	1764,0	421,6	21,3	4,2	19,4	35,1	0,4	4,8
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, macarronete, cenoura, repolho e cogumelos)(1)(3)	(6)Soja;	1608,7	384,5	8,7	1,2	53,6	17,0	0,6	8,3
	SOBREMESA	Pêra	(7)Leite;	122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
			(12)Sulfitos								

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.

5 a 9 de setembro de 2022

			<i>Alergénios</i>	<i>KJ</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip.</i>	<i>AG Sat.</i>	<i>Glic.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Sal</i>	<i>Açúcar</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo;(6)Soja; (7)Leite; (9)Aipo; (10)Mostarda	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de alho francês e curgete(9)		311,7	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5
	GERAL	Nuggets de frango(1)(3)(6)(7)(9)(10) com esparguete(1)(3), couve de bruxelas, milho e ervilhas		1544,7	369,2	7,9	2,0	49,8	20,7	1,9	3,7
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Esparguete(1)(3)		1738,0	415,4	4,6	0,7	68,3	20,3	0,2	4,0
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (2)Crustáceos; (4)Peixe; (14)Moluscos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de ervilhas		336,0	80,3	1,2	0,2	12,1	3,1	0,2	3,6
	GERAL	Abrótea no forno(2)(4)(14), c/batata assada no forno, Salada de pepino, alface, tomate e cebola		873,8	208,8	5,4	0,8	19,0	19,9	0,4	2,9
	VEGETARIANO	Assado de grão, brócolos e broa(1), Batatas cozidas		1666,5	398,3	6,4	0,8	63,5	16,3	0,8	5,0
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9
4ª FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL	<i>Feriado Municipal</i>									
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª 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 feijão verde com cenoura		302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau(bacalhau, ovo, grão e batata)(3)(4), Salada de tomate, pepino e cenoura		1127,2	269,4	8,9	1,5	19,6	25,6	2,0	5,2
	VEGETARIANO	Salada de grão com batata, couve flor e milho cozidos		1381,1	330,1	8,1	1,1	46,5	13,2	0,2	3,5
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de couve-flor		326,8	78,1	1,3	0,1	12,3	2,5	0,2	5,1
	GERAL	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne(1)(3), cenoura, milho e couve salteadas		1393,3	333,0	14,7	4,0	26,7	21,2	0,4	5,2
	VEGETARIANO	Massinha de favas com cenoura e couve (1)(3)		1741,8	416,3	5,7	1,0	63,2	20,6	0,3	7,9
	SOBREMESA	Melancia		70,7	16,9	0,1	0,0	3,6	0,3	0,0	3,6

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.

12 a 16 de setembro de 2022

			<i>Alergénios</i>	<i>KJ</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip.</i>	<i>AG Sat.</i>	<i>Glic.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Sal</i>	<i>Açúcar</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (9)Aipo; (12)Sulfitos; (14)Moluscos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de grão-de-bico com espinafres(9)		443,9	106,1	1,9	0,2	15,5	4,4	0,2	3,4
	GERAL	Salada de peixe (pescada, ovo, camarão, massa, cenoura, feijão verde e ervilhas)(2)(3)(4)(12)(14)		1162,7	277,9	9,1	1,6	22,7	22,8	0,6	7,1
	VEGETARIANO	Salada de três feijões com massa, cenoura e feijão verde(12)		1891,6	452,1	6,1	1,0	47,3	17,7	0,3	5,2
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Creme de cenoura e couve branca		369,9	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2
	GERAL	Frango assado com esparguete(1)(3), Salada de alface, tomate, couve roxa e cebola		1526,7	364,9	18,0	3,8	25,5	23,1	0,5	4,5
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e legumes (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com esparguete(1)(3)		1463,6	349,8	6,4	1,0	49,0	18,8	0,2	4,7
	SOBREMESA	Abacaxi		106,7	25,5	0,1	0,0	5,5	0,3	0,0	5,5
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)		345,6	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	GERAL	Solha frita(1)(2)(4)(14) c/arroz de feijão vermelho, Salada de alface, beterraba, pepino e cebola		1584,9	378,8	17,5	1,7	25,6	27,5	1,3	3,6
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com couve coração e cenoura com arroz branco, Salada de alface, beterraba, pepino e cebola		2069,8	494,7	4,6	0,7	20,8	82,3	0,3	6,6
	SOBREMESA	Maçã		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
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		302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	GERAL	Rancho (grão, macarronete, carne de porco, vaca e frango, chouriço, cenoura e repolho)(1)(3)(6)(7)(12)		1764,0	421,6	21,3	4,2	19,4	35,1	0,4	4,8
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, macarronete, cenoura, repolho e cogumelos)(1)(3)		1608,7	384,5	8,7	1,2	53,6	17,0	0,6	8,3
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8
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		360,2	86,1	1,4	0,1	12,7	3,2	0,1	5,7
	GERAL	Salada de feijão frade, atum, batata e ovo(3)(4), Brócolos cozidos		1601,6	382,8	19,6	2,3	18,8	30,9	1,4	2,6
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde, Brócolos cozidos		1524,6	364,4	6,1	1,0	49,3	18,4	0,3	5,0
	SOBREMESA	Pêra		122,2	29,2	0,2	0,0	5,9	0,2	0,0	5,9

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 alergénios 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	Açúç.	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	Creme de legumes ⁽⁹⁾	12,9	1,4	2,5	0,2	5,7	0,2	83,0
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate, pepino e alface	24,2	10,0	22,7	3,7	2,5	0,3	282,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	60,9	8,4	22,1	1,4	8,8	0,3	430,5
	Sobremesa	Maçã	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4
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	11,4	1,2	3,1	0,1	4,5	0,2	77,5
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, feijão-verde, couve lombarda e cenoura estufadas	24,7	8,6	20,7	0,9	3,7	4,6	263,0
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	49,7	6,1	19,1	0,1	4,3	0,3	370,2
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
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	15,4	1,3	4,9	0,2	4,0	0,2	105,0
	Prato	Perna de porco assada ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino cenoura e beterraba	30,7	14,7	25,2	3,6	3,7	7,3	350,4
	Vegetariano	Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾	30,9	6,2	29,9	0,1	4,7	0,2	324,8
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
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	11,5	1,2	2,2	0,2	4,2	0,2	72,4
	Prato	Massa com atum, ovo ralado, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface couve roxa e tomate	34,0	17,6	26,5	1,7	5,0	1,5	404,9
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	47,6	6,2	12,7	0,7	3,8	0,6	326,8
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
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	16,6	1,9	4,9	0,3	4,7	0,2	113,5
	Prato	Frango estufado com arroz ⁽¹²⁾ , feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾	43,1	17,7	24,2	3,6	11,3	0,4	421,8
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	47,0	7,5	20,6	1,0	7,9	0,3	374,4
	Sobremesa	Melancia	7,8	0,3	0,4	0,0	7,2	0,0	37,7

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) Tremeço; (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

		Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Açú.	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	122,6	
	Sopa	Macedónia	12,9	1,3	3,3	0,2	4,5	85,9	
	Prato	Feveras de porco estufadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface, pepino e beterraba	31,1	13,2	28,0	3,4	2,3	5,7	370,0
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela), Salada de alface e beterraba	69,0	6,8	20,9	1,0	3,7	0,3	464,2
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6	
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	10,2	1,7	2,9	0,1	0,9	0,7	73,6
	Prato	Salada de cavala (c/batata, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	21,3	16,9	31,4	3,8	5,9	1,5	371,0
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	36,0	6,6	13,5	0,8	3,3	0,4	289,8
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	18,2	1,4	2,8	0,8	14,1	0,2	96,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6	
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	10,3	4,6	5,4	1,4	3,4	0,2	111,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	48,8	12,4	26,8	2,9	4,6	0,1	434,2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	67,8	6,8	22,0	0,7	6,6	0,3	463,8
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6	
	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	12,8	1,4	2,6	0,3	5,0	0,2	83,2
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e brócolos, milho e cenoura cozidos	27,0	5,5	25,8	0,5	5,0	0,5	260,5
	Vegetariano	Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate	44,3	7,8	13,0	0,8	5,0	0,8	318,8
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6	
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	0,2	4,0	0,2	118,0
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface, cenoura e beterraba	26,5	15,9	23,1	4,1	1,2	0,4	346,7
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, salada de cenoura e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	29,9	12,7	18,7	0,5	3,2	0,5	319,8
	Sobremesa	Maçã	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4

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) Tremeço; (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