



EMENTA

7 A 11 DE MARÇO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

| | | | VE KJ | VE KCAL | LIP G | AG. SAT G | AÇÚC G | SAL G | |
|-----------------|-------------|--|-------|---------|-------|-----------|--------|-------|-----|
| SEGUNDA - FEIRA | SOPA | Abóbora e curgete | 218 | 52 | 0,9 | 0 | 2 | 0 | |
| | PRATO | Panados de frango no forno com arroz de feijão encarnado, salada de alface, rúcula e tomate | 489 | 117 | 3,9 | 1 | 1 | 0 | |
| | VEGETARIANO | Pataniscas de curgete com arroz de feijão encarnado | 489 | 117 | 3,9 | 1 | 1 | 0 | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0 | |
| TERÇA - FEIRA | SOPA | Legumes | 226 | 54 | 1,0 | 0 | 2 | 0 | |
| | PRATO | Atum estufado com massa espiral, ananás aos cubos, cenoura, milho e queijo gratinado, salada de alface, curgete e tomate | 567 | 136 | 4,9 | 2 | 1 | 0 | |
| | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas com massa espiral, cenoura, milho | 1010 | 241 | 8,1 | 3 | 2 | 1 | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0 | |
| QUARTA - FEIRA | SOPA | Couve-flor e feijão-manteiga | 202 | 48 | 1,9 | 0 | 2 | 0 | |
| | PRATO | Hambúrgueres de aves com molho de cogumelos e arroz de salsa e legumes (brócolos, couve-flor e couve de bruxelas) | 619 | 148 | 1,4 | 0 | 1 | 0 | |
| | VEGETARIANO | Hambúrgueres vegetarianas com molho de cogumelos e arroz de salsa e legumes (brócolos, couve-flor e couve de bruxelas) | 819 | 196 | 6,1 | 1 | 1 | 0 | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0 | |
| QUINTA - FEIRA | SOPA | Alho-francês | 164 | 39 | 1,4 | 0 | 2 | 0 | |
| | PRATO | Filetes de pescada no forno com salada de batata (salada de alface, tomate e pepino) | 825 | 197 | 8,7 | 3 | 2 | 0 | |
| | VEGETARIANO | Crepe de legumes no forno com salada de batata (salada de alface, tomate e pepino) | 690 | 165 | 3,4 | 0 | 2 | 0 | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0 | |
| SEXTA - FEIRA | SOPA | Couve-coração | 202 | 48 | 1,9 | 0 | 2 | 0 | |
| | PRATO | Carne de vaca estufada com cenoura baby e massa esparguete, legumes salteados (feijão-verde, couve-coração e curgete) | 586 | 140 | 2,9 | 0 | 1 | 0 | |
| | VEGETARIANO | Soja estufada com cenoura baby e massa esparguete, legumes salteados (feijão-verde, couve-coração e curgete) | 690 | 165 | 3,4 | 0 | 2 | 0 | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0 | |
| | | | 38 | 3837 | 93 | 0/0 | 0/0 | 13/22 | 0/0 |

Oferta diária de pão de mistura

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

ALERGÉNIOS| A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.





EMENTA

14 A 18 DE MARÇO

| VE | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL |
|-----------------------------|------|-----|-----|------|-----|
| KJ | KCAL | G | SAT | G | G |
| DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G | | | | | |

| | SOPA | | 236 | 56 | 1,0 | 0 | 2 | 0,1 |
|---------------|-------------|--|-----|-----|-----|---|----|-----|
| SEGUNDA-FEIRA | PRATO | Douradinhos no forno com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), salada de alface, tomate e cenoura | 771 | 184 | 8,9 | 2 | 1 | 0,5 |
| | VEGETARIANO | Crepe de vegetais com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) | 746 | 178 | 4,8 | 1 | 2 | 0,2 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | SOPA | Nabo | 328 | 78 | 1,9 | 0 | 1 | 0,2 |
| TERÇA-FEIRA | PRATO | Frango estufado com cenoura e esparguete, legumes salteados (brócolos, couve-flor e couve de bruxelas) | 483 | 116 | 4,4 | 1 | 2 | 0,3 |
| | VEGETARIANO | Massada de lentilhas, legumes salteados (brócolos, couve-flor e couve de bruxelas) | 706 | 169 | 1,1 | 0 | 1 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | SOPA | Abóbora e grão-de-bico | 234 | 56 | 1,0 | 0 | 2 | 0,1 |
| QUARTA-FEIRA | PRATO | Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batata, salsa e azeitonas), salada de alface tomate e cenoura | 373 | 89 | 0,0 | 0 | 1 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Tortilha de batata e legumes | 632 | 151 | 4,7 | 2 | 2 | 0,9 |
| | SOBREMESA | Gelatina | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | SOPA | Legumes | 141 | 34 | 2,0 | 0 | 3 | 0,1 |
| QUINTA-FEIRA | PRATO | Massa à lavrador (massa macarronete, feijão-encarnado, couve-coração, cenoura, carne de vaca e frango) | 695 | 166 | 4,6 | 1 | 2 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Massa de feijão, soja aos cubos, cenoura e couve-coração | 595 | 142 | 2,3 | 0 | 2 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | SOPA | Curgete e espinafres | 114 | 27 | 0,7 | 0 | 1 | 0,1 |
| SEXTA-FEIRA | PRATO | Arroz de tamboril com tomate, salada de beterraba, alface e cenoura | 558 | 133 | 3,2 | 0 | 1 | 0,5 |
| | VEGETARIANO | Tomate recheado com arroz e cogumelos | 480 | 115 | 2,7 | 0 | 1 | 0,8 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0 | 13 | 0,0 |

Oferta diária de pão de mistura

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

ALERGÉNIOS A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.





EMENTA

21 A 25 DE MARÇO

| VE | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL |
|-----------------------------|------|-----|-----|------|-----|
| KJ | KCAL | G | SAT | G | G |
| DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G | | | | | |

| | SOPA | | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 2 | 0 |
|---------------|-------------|---|----------------|-------|-------|---------|-------|---|
| SEGUNDA-FEIRA | PRATO | Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete , salada de tomate, couve-roxa e pepino | 793 | 190 | 1,9 | 0,5 | 0 | 0 |
| | VEGETARIANO | Almôndegas vegetarianas estufadas com massa esparguete | 662 | 158 | 2,7 | 0,8 | 2 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13 | 0 |
| | SOPA | Brócolos | 236 | 56 | 1,0 | 0,2 | 2 | 0 |
| TERÇA-FEIRA | PRATO | Paloco com natas (migas de paloco, batata, cebola, natas, queijo ralado), legumes salteados (couve-coração, cenoura e feijão-verde) | 305 | 73 | 2,0 | 0,5 | 1 | 0 |
| | VEGETARIANO | Legumes gratinados com batata | 305 | 73 | 2,0 | 0,5 | 1 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13 | 0 |
| | SOPA | Couve-coração e feijão encarnado | 403 | 96 | 1,4 | 0,2 | 2 | 0 |
| QUARTA-FEIRA | PRATO | Bife de frango grelhado com arroz e feijão-preto, salada de alface, tomate e cenoura | 763 | 182 | 4,6 | 1,3 | 1 | 0 |
| | VEGETARIANO | Bife de tofu grelhado com arroz e feijão-preto, salada de alface, tomate e cenoura | 663 | 158 | 2,4 | 0,2 | 1 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13 | 0 |
| | SOPA | Espinafres | 403 | 96 | 1,4 | 0,2 | 2 | 0 |
| QUINTA-FEIRA | PRATO | Massa com cavala (cavala estufada com cogumelos e cenoura com massa espiral) salada de pepino, couve-roxa e alface | 598 | 143 | 2,0 | 0,2 | 1 | 0 |
| | VEGETARIANO | Massada de lentilhas | 472 | 113 | 7,8 | 1,2 | 2 | 2 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 38 / 3657 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 | |
| | SOPA | Legumes | 223 | 53 | 2,0 | 0,3 | 2 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | PRATO | Rolo de carne assado com arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas) | 910 | 217 | 13,9 | 4,9 | 0 | 2 |
| | VEGETARIANO | Tofu assado com arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas) | 380 | 91 | 3,4 | 0,4 | 2 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13 | 0 |

Oferta diária de pão de mistura

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

ALERGÉNIOS] A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.





EMENTA

28 A 04 DE ABRIL

VE KJ VE KCAL LIP AG. AÇÚC SAL
G SAT G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

| | | | VE KJ | VE KCAL | LIP G | AG. SAT G | AÇÚC G | SAL G |
|---------------|-------------|--|-------|---------|-------|-----------|--------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Legumes | 218 | 52 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | PRATO | Ovo mexido com massa espiral, fiambre aos cubos, cenoura, cogumelos, salada de alface, tomate e cebola | 575 | 137 | 8 | 1,5 | 1,1 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Ovo mexido com massa espiral, cenoura, cogumelos, salada de alface, tomate e cebola | 401 | 96 | 2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Nabiça | 234 | 56 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | PRATO | Chili de carne (carne picada, feijão encarnado, milho e arroz seco), salada de couve-coração, cenoura e couve-roxa | 668 | 160 | 5,0 | 0,8 | 1,3 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Chili de soja (soja, feijão encarnado, milho e arroz seco), | 350 | 84 | 1,7 | 0,3 | 0,7 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Bolo de cenoura | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Agrião | 289 | 69 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Filetes de pescada com salada russa (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura) | 857 | 205 | 3,4 | 0,5 | 0,9 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Ovo com salada russa (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura) | 841 | 201 | 0,9 | 0,7 | 1 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Alho-francês | 210 | 50 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO | Frango assado com cenoura e arroz seco, salada de pepino, tomate e alface | 823 | 197 | 1,2 | 0,3 | 2,5 | 0,5 |
| | VEGETARIANO | Hambúguer vegetariano com arroz seco | 760 | 181,5 | 5,6 | 0,7 | 2 | 0,2 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Cenoura e feijão manteiga | 198 | 47 | 2 | 0,2 | 2,2 | 0,2 |
| | PRATO | Massada de peixe (filetes de pescada, filetes de salmão e filetes de red-fish, delicias do mar e ameijoas, massa cotovelinho), salada de alface tomate e | 375 | 90 | 1 | 0 | 2 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Massada de lentilhas | 351 | 84 | 2 | 0 | 1 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |

Oferta diária de pão de mistura

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

ALERGÉNIOS] A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.

