

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com espinafres		237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco		817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco		766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e beterraba ripada		84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e abóbora aos cubos		169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massa com salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>		1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão grelhado com batata cozida <sup>4</sup>		726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) <sup>1,3,7</sup>		542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura		125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas e abóbora <sup>1,6,8,11</sup>		290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Borrego estufado com cenoura com batata assada		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Borrego estufado ao natural com batata assada		750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>		705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino		87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo		219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Filete de peixe (tilápida) no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Filete de peixe (tilápida) no forno ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>		512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida		678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e milho cozido		132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor									
	<b>Prato Geral</b>	Hamburguer no pão com alface e batata frita <i>pala-pala</i>									
	<b>Prato Ligeiro</b>	Hamburguer grelhado com arroz branco									
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de lentilhas com alface e batata frita <i>pala-pala</i>									
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate									
ultimo dia de aulas	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo Caseiro <sup>1,3,7,8</sup>									
	<b>Lanche</b>	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>		404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

**Férias de Verão 2024**



NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas