

**Ementa 4**

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de cenoura	douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface, milho e pepino		15,2	61,6	2,5	13,6	1,1	0,2	434,6
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura, salada de alface, milho e pepino		19,9	76,2	4,5	7,6	1,1	0,2	460,1
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de couve coração	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); soja	3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
	Prato	massa de aves (frango, peru e massa espiral) com cogumelos e curgete salteados		31,4	24,7	3,9	12,7	2,9	0,4	340,1
	Vegetariana	massada de soja com cogumelos e feijão verde salteados		21,4	35,3	5,3	15,2	2,1	0,1	363,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	de abóbora	bacalhau; ovo	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau com ovo cozido e batata) brócolos e cenoura cozidos		31,6	24,0	5,1	13,1	2,6	0,6	342,5
	Vegetariana	saladina de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) com batata, brócolos e cenoura cozidos		14,9	38,5	10,2	6,5	1,0	0,3	274,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª feira	Sopa	creme de legumes	massa (glúten)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	pá de porco estufada com massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura		28,7	49,7	4,2	14,9	3,7	0,4	453,1
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura, massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura		21,0	88,8	6,2	8,3	1,1	0,3	518,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de nabo e cenoura	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pudim (leite)	4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	ovo mexido com fiambre com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino		18,4	58,6	5,7	16,0	3,4	1,0	457,3
	Vegetariana	grão-de-bico no forno com abóbora, arroz branco, salada de alface, tomate e pepino		14,2	60,9	4,8	8,2	1,1	0,1	380,0
	Sobremesa	pudim		4,9	12,1	12,1	3,5	1,5	0,1	99,1

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



**Ementa 5**

	Ementa		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de feijão verde		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	rolo de carne com massa esparguete, salada de tomate, alface e pepino	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	21,4	30,9	2,0	11,2	2,9	0,2	309,2
	Vegetariana	favas estufadas com massa esparguete, salada de tomate, alface e couve roxa		19,6	43,9	9,4	6,6	0,9	0,2	315,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	creme de cenoura		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
	Prato	arroz de frango, salada de alface, pepino e cenoura		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com cenoura, arroz e salada de alface, pepino e cenoura		17,5	62,1	6,9	5,9	0,9	0,3	376,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	de legumes		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	massa de peixe e delícias do mar, salada de tomate, pepino e milho	massa (glúten); peixe; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina (sulfitos)	32,6	29,5	6,8	9,3	1,1	0,5	332,3
	Vegetariana	massa de legumes estufados (feijão vermelho e cenoura) com salada de tomate, pepino e couve roxa		13,1	26,6	6,9	6,7	1,0	0,2	220,4
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
5ª feira	Sopa	de nabo		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	tirinhas de porco estufadas com arroz de cenoura, salada de milho, alface e beterraba		26,2	37,4	6,2	10,0	2,2	0,5	346,1
	Vegetariana	estufado de grão-de-bico com repolho, arroz de cenoura e salada de couve roxa, milho e alface		16,8	65,9	10,4	8,6	1,1	0,4	412,1
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de alho francês		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	saladinha de atum com ovo raspado [batata, atum, ovo, cenoura e brócolos]	atum; ovo	35,2	22,3	4,0	24,2	3,3	1,4	449,5
	Vegetariana	salada mexicana [batata, milho, ervilha, cenoura e brócolos]		14,2	46,7	3,3	6,2	0,9	0,3	303,7
	Sobremesa	fruta assada/cozida		0,2	9,1	9,1	0,4	0,0	0,0	39,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



**Ementa 1**

	Ementa		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de couve flor		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura, salada de tomate, milho e pepino	calamares (glúten, pota)	8,6	54,5	3,8	15,3	0,8	0,4	392,2
	Vegetariana	lentilhas guisadas com arroz de cenoura, salada de tomate, milho e pepino		17,2	59,8	5,8	6,3	0,9	0,4	369,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de nabo e couve coração	pizza [base (glúten), queijo (leite), cogumelos (sulfítos), flambre (soja, leite, sulfítos, ovo, glúten)]; pizza vegetariana [base (glúten), cogumelos (sulfítos)]; bolo (glúten, sementes de sésamo, soja, frutos de casca rija, ovo, leite, dióxido de enxofre, sulfítos)	3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
	Prato	pizza no forno com batata pala-pala, salada de alface, milho e cenoura	15,6	53,1	1,8	19,6	7,5	1,7	456,5	
	Vegetariana	pizza vegetariana no forno com batata pala-pala	8,1	56,9	1,7	11,5	3,5	0,7	368,9	
	Sobremesa	fruta da época / bolo	1,0/ 12,9	14,5/ 44,2	14,3/ 1,64	0,4/ 13,4	0,1/ 5,5	0,0/ 0,4	65,7/ 352,0	
4ª feira	Sopa	de abóbora		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	filete de red fish estufado com arroz, salada de alface, beterraba e milho	filete de red-fish	27,5	33,0	0,8	9,1	1,4	0,4	328,5
	Vegetariana	empadão de arroz de legumes (ervilha, feijão verde e cenoura) com salada de alface, beterraba e milho		17,2	68,1	10,3	7,9	1,2	.4	418,6
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª feira	Sopa	creme de cenoura		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)	massa (glúten)	27,1	28,8	5,9	10,1	2,3	0,3	316,4
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)		19,5	46,0	7,1	6,5	1,0	0,2	324,3
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de legumes		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	filete de pescada estufado com arroz de tomate, salada de alface, tomate e pepino	filete de pescada; gelatina (sulfítos)	21,9	28,2	4,2	7,1	1,0	0,4	266,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com legumes, arroz de tomate, salada de alface, tomate e pepino		20,1	67,8	7,6	6,5	1,2	0,2	416,0
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



**Ementa 2**

	Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª feira	Sopa	creme de legumes	atum; soja; massa (glúten); soja	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	arroz de atum com salada de alface, tomate e cenoura		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariana	bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e cenoura		22,2	35,9	9,2	15,7	2,1	0,2	374,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

3ª feira	Sopa	<b>Férias</b>
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	

4ª feira	Sopa	<b>Feriado (Natal)</b>
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	

5ª feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	perninha de frango estufada com massa, cenoura e couve lombarda cozida		29,0	36,7	4,1	7,0	1,1	0,5	328,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa, cenoura e couve lombarda cozida		17,5	62,1	6,9	5,9	0,9	0,3	376,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

6ª feira	Sopa	de nabo	pescada; mistura chinesa (sulfites); gelatina (sulfites)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	pescada no forno com arroz, salada de cenoura raspada, pepino e alface		25,2	36,2	3,4	7,1	1,1	0,5	313,8
	Vegetariana	mistura chinesa com molho de tomate e arroz		23,6	35,0	1,9	5,8	0,8	0,1	213,1
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

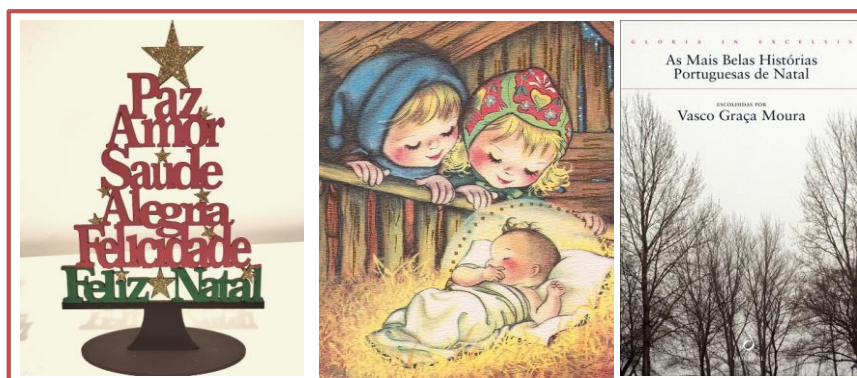
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.





Ementa 3

	Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª feira	Sopa	de legumes	massa (glúten); almôndegas (glúten, sulfitos, soja); soja	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	almondegas com molho de tomate, massa espiral e juliana de couve e cenoura		26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
	Vegetariana	estufadinho de soja com molho de tomate, massa esparguete e salada de pepino, tomate e beterraba		18,9	23,7	7,2	15,1	2,0	0,2	306,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de repolho		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	peito de frango estufado com arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e pepino		26,3	16,8	3,8	6,6	10,1	0,3	235,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e batata, salada de alface, cenoura e milho		11,7	34,3	6,9	5,9	0,9	0,3	239,8
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	de couve flor	strogonoff de legumes [cogumelos (sulfitos)]	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	perninha de frango assada com batata assada e arroz, salada de milho, tomate e pepino		33,0	23,5	4,5	29,3	7,8	0,5	493,2
	Vegetariana	strogonoff de legumes (cogumelos e lentilhas) com massa espiral e juliana de couve e cenoura		19,6	50,0	5,7	6,4	1,0	0,2	340,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de vegetais	pescada	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	filete de pescada no forno com molho de cenoura, arroz, salada de cenoura, alface e milho		23,3	44,5	6,0	7,2	1,0	0,7	339,2
	Vegetariana	feijão estufado com cenoura e couve, arroz e salada de cenoura, alface e milho		24,2	94,2	8,8	8,2	1,3	0,4	556,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

