

4 a 8 de outubro de 2021

			<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; (9)Aipo; (10)Mostarda; (12)Sulitos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas		340,6	81,4	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	3,7
	GERAL	Hambúrguer (carne de vaca) no forno(1)(3)(6)(9)(10)(12) com massa espiral(1)(3), couve, milho e cenoura cozidos		1170,7	279,8	11,2	3,0	22,8	20,8	0,3	2,1
	VEGETARIANO	Salteado de legumes com feijão frade, massa espiral(1)(3)		1473,6	352,2	7,3	1,1	48,9	17,8	0,3	4,0
	SOBREMESA	Maçã		175,3	41,9	0,3	0,1	8,9	0,1	0,0	8,9
3ª FEIRA	PÃO										
	SOPA										
	GERAL	<i>Implantação da República Portuguesa</i>									
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (7)Leite; (12)Sulitos; (14)Moluscos	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	Pescada Frita(1)(3)(4)(7)(14) c/arroz de tomate, cenoura, milho e feijão verde cozidos		1584,9	378,8	17,5	1,7	25,6	27,5	1,3	3,6
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos(12) com arroz branco		1861,0	444,8	6,4	1,0	64,5	22,3	0,6	4,3
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8
5ª 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 feijão verde		302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	GERAL	Bifinhos de peru grelhados com cogumelos e esparguete(1)(3), salada de alface, cenoura e cebola		1156,0	276,3	7,1	1,2	23,7	27,1	0,6	2,6
	VEGETARIANO	Massa fusilli gratinada com lentilhas, curgete e feijão verde(1)(3), salada de alface, cenoura e cebola		1801,2	430,5	8,4	1,4	60,9	22,1	0,3	8,8
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (3)Ovo; (4)Peixe; (13)Tremoço	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de grão com nabijas		460,7	110,1	1,9	0,3	16,0	4,6	0,2	4,4
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa, azeitona s/caroço) (3)(4)(13), salada de tomate e cebola		1444,7	345,3	9,3	0,9	24,6	27,7	1,9	3,0
	VEGETARIANO	Salteado de feijão frade com legumes (cenoura, couve, brócolos e feijão verde) e batata cozida		1561,5	373,2	6,3	1,0	49,6	19,3	0,4	5,4
	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.

11 a 15 de outubro de 2021

			<i>Alergênicos</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 juliana (alho francês, couve coração e cenoura)		345,6	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	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	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	Maçã vermelha		164,8	39,4	0,3	0,1	8,4	0,1	0,0	8,4
3ª 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 vermelho com couve lombarda		425,1	101,6	1,3	0,2	14,7	4,5	0,2	4,1
	GERAL	Salada de feijão frade, atum, batata e ovo(3)(4), Salada de tomate, cenoura, couve roxa e cebola		1601,6	382,8	19,6	2,3	18,8	30,9	1,4	2,6
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com milho e cogumelos (com esmagada de batata) no forno		1287,4	307,7	4,3	0,7	17,1	45,8	0,6	3,8
	SOBREMESA	Banana		191,6	45,8	0,2	0,0	9,6	0,7	0,0	8,7
4ª 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 alho francês e couve-flôr		317,1	75,8	1,2	0,2	11,4	2,8	0,2	4,4
	GERAL	Febras de porco estufadas com estufado de ervilhas e massa penne(1)(3), feijão verde e cenoura cozidos		1235,5	295,3	12,9	2,7	16,9	25,2	0,1	2,7
	VEGETARIANO	Massa penne com ervilhas e legumes no forno(1)(3)		1600,0	382,4	5,3	0,9	57,9	17,5	0,3	7,4
	SOBREMESA	Clementina		100,8	24,1	0,1	0,0	5,0	0,4	0,0	5,0
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten; (4)Peixe; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de casca rija; (11)Sésamo; (12)Sulfitos; (14)Moluscos	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)		345,2	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	GERAL	Medalhões de pescada(4)(14) com arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e cebola		1504,6	359,6	8,2	1,3	28,6	41,2	0,6	4,7
	VEGETARIANO	Soja estufada à Primavera (cenoura, ervilhas e milho)(1)(6)(8)(11), arroz de cenoura		1732,6	414,1	7,0	2,1	51,1	30,2	0,3	2,6
	SOBREMESA	Pudim(7)(12)		224,7	53,7	1,7	0,7	7,4	2,1	0,1	7,4
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	(1)Cereais com glúten	513,0	122,6	0,6	0,1	24,2	4,1	0,7	0,9
	SOPA	Sopa de brócolos com cenoura		345,2	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	GERAL	Frango assado c/ Batata frita e arroz branco, Salada de alface, beterraba, tomate e cebola		1916,7	458,1	30,2	5,2	24,6	21,5	0,7	0,6
	VEGETARIANO	Jardineira de ervilhas e cenoura		1049,3	250,8	6,0	0,9	29,7	11,8	0,4	6,8
	SOBREMESA	Laranja		103,3	24,7	0,1	0,0	4,8	0,6	0,0	4,8

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 alergênicos 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.