

EMENTA - 1.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres(9)	14,8	1,8	3,4	99,6
	Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10), Massa espiral(1)(3)	37,2	22,3	19,2	432,0
	Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura, Massa espiral(1)(3)	64,0	10,2	24,6	473,2
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Alface	2,9	0,5	2,2	28,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		68,8	25,1	25,4	627,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		95,6	13,0	30,9	668,9	
Terça-Feira	Sopa	Aveludade de Alho Francês(9)	16,7	1,6	3,5	107,2
	Prato	Abrótea no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz alegre (cenoura e milho)	45,7	9,6	24,5	373,6
	Prato Vegetariano	Grão no Forno c/ Legumes (cebola, tomate e curgete), Arroz alegre (cenoura e milho)	89,1	10,8	21,6	570,3
	Salada Hortícolas	Brócolos, Milho e Cenoura Baby salteados	12,3	3,7	3,3	104,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite Creme(3)(7) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9 18,1 30,0	0,5 2,2 0,0	0,7 4,6 0,0	67,2 110,9 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		92,8	17,0	36,0	696,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		148,0	16,1	28,4	901,8	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas	18,6	1,3	5,3	117,3
	Prato	Frango no Tacho c/ Esparguete(1)(3)	37,2	28,9	33,7	550,1
	Prato Vegetariano	Estufado de Soja no Tacho(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)(3)	63,3	12,5	46,9	589,4
	Salada Hortícolas	Salada de Alface e Beterraba e Cenoura ralada	5,2	0,2	2,4	40,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		75,0	30,9	42,1	774,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		101,1	14,4	55,3	813,9	
Quinta-Feira	Sopa	Lombardo e Couve Portuguesa	14,7	1,6	5,3	106,5
	Prato	Salada Russa c/ Atum conserva (batata, cenoura, feijão frade e ovo)(3)(4)	36,8	28,3	41,4	578,7
	Prato Vegetariano	Salada Russa (ervilhas, batata, milho, cenoura e feijão verde)	56,7	11,0	19,3	452,5
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	9,2	1,8	6,2	92,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	13,9 17,8	0,5 0,7	0,7 0,3	67,2 83,8
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		78,5	32,4	53,2	861,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		98,4	15,2	31,1	735,1	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada	17,1	1,5	5,4	115,4
	Prato	Chili de Carne de Vaca(1)(6)(7)(12) c/ Arroz branco	62,3	22,8	43,0	652,5
	Prato Vegetariano	Chilli de Cogumelos(12) c/ Arroz branco	76,0	10,9	25,9	551,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Couve Roxa e Cenoura raspada	5,9	0,2	3,3	47,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		99,1	25,0	52,4	882,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		112,8	13,1	35,3	781,6	
Pão (diariamente)		24,2	0,6	4,1	122,6	

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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) Tremçoço; (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.

EMENTA - 2.^a Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Curgete	14,3	1,3	2,9	88,2
	Prato	Massinha Espiral de Aves (espiral tricolor, frango, peru e cenoura)(1)(3)	40,1	20,4	36,4	499,1
	Prato Vegetariano	Massinha Espiral Tricolor c/ Ervilhas, Cogumelos e Cenoura(1)(12)	56,2	11,6	21,0	459,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Couve Roxa	12,2	0,5	4,3	80,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			80,5	22,7	44,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			96,6	13,9	28,8	695,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas	18,8	1,6	5,9	127,3
	Prato	Medalhões de Pescada c/ Broa(1)(2)(4)(14), Batatinha corada	29,9	11,7	36,8	378,0
	Prato Vegetariano	Tofu em Molho de Tomate(6) c/ Batata corada	27,3	18,4	21,5	391,8
	Salada Hortícolas	Curgete, Grelos e Cenoura salteados	7,2	3,6	4,0	87,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			85,8	16,9	46,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			83,2	23,7	31,4	726,1
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	14,8	1,7	3,5	99,3
	Prato	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)(3)(6)(7)(9)	52,0	25,4	41,1	622,9
	Prato Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)	74,2	14,6	25,6	571,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	4,9	0,3	2,5	39,1
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			85,6	27,9	47,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			107,9	17,0	32,3	777,3
Quinta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura e feijão verde)	18,3	1,7	5,0	121,1
	Prato	Bacalhau c/ Natas (batata cozida, molho branco)(1)(2)(4)(7)(14)	49,2	43,4	32,4	724,4
	Prato Vegetariano	Gratinado de Lentilhas (lentilhas, cenoura ripada, brócolos, batata cozida e creme de soja)(6)	65,6	13,7	25,7	517,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Milho	11,5	0,5	3,4	72,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			104,1	46,4	41,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			120,5	16,7	34,6	828,4
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	16,3	1,5	4,1	108,7
	Prato	Perna de Peru Assada c/ Alecrim e Laranja, Arroz Branco	48,8	19,9	29,2	494,8
	Prato Vegetariano	Caril de Grão(10) c/ Arroz branco	82,4	13,3	19,2	551,7
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-Flor	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			83,9	22,3	37,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			117,5	15,7	27,4	772,0
Pão (diariamente)			24,2	0,6	4,1	122,6

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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) Sulfites; (13) Tremoço; (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.

EMENTA - 3.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	18,9	1,7	4,3	123,1
	Prato	Hamburguer de Aves no Forno(1)(6) c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	42,1	11,4	41,3	439,6
	Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa(1)(6) no forno c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	66,2	20,4	9,4	498,3
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		79,8	14,1	49,7	674,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		103,9	23,0	17,8	733,0	
Terça-Feira	Sopa	Grelos	15,7	1,5	3,3	100,4
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)(3)	26,3	3,9	25,8	256,7
	Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	66,9	9,8	24,8	486,0
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	0,6	0,2	1,4	11,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		60,4	6,3	30,7	452,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		100,9	12,1	29,7	681,4	
Quarta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	18,3	1,7	5,0	121,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	37,2	22,8	34,7	499,3
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Esparguete(1)(3)	57,1	10,8	21,5	452,5
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Milho e Couve Roxa	18,4	0,7	4,1	106,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		87,8	25,7	44,5	794,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		107,7	13,7	31,4	747,8	
Quinta-Feira	Sopa	Couve Coração	14,6	1,3	3,6	94,6
	Prato	Jardineira de Potas (ervilhas, tomate, cenoura, batata)(2)(4)(14)	29,5	10,6	26,8	338,1
	Prato Vegetariano	Jardineira Vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	45,8	10,8	18,3	401,4
	Salada Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	1,2	0,3	1,8	17,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Pudim flan(1)(3)(7) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		67,4	14,4	36,8	577,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		91,5	12,4	23,6	633,4	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Grão	18,0	1,6	3,9	110,6
	Prato	Lombo de Porco Assado (fatiado) com Arroz Branco	48,8	15,4	32,8	468,7
	Prato Vegetariano	Seitan Assado(1)(6) com Arroz Branco	54,6	9,3	17,0	375,8
	Salada Hortícolas	Curgete, Feijão Verde e Couve Lombarda salteados	7,7	3,8	5,7	101,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		88,4	21,3	43,1	747,5
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		94,2	15,2	27,3	654,6	
Pão (diariamente)		24,2	0,6	4,1	122,6	

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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.

EMENTA - 4.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	14,7	1,2	3,5	94,1
	Prato	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos(1)(6)(7)(9)(10)(12), Esparguete(1)(3)	41,0	26,4	41,0	577,0
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Soja c/ Cogumelos e Cenoura (creme de soja)(1)(6)(8)(11)(12), Esparguete(1)(3)	60,0	16,5	48,7	620,9
	Salada Hortícolas	Couve-Flor, Brócolos e Cenoura	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			74,5	28,6	48,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			93,4	18,7	56,3	826,5
Terça-Feira	Sopa	Juliana	17,6	1,7	4,5	114,3
	Prato	Empadão de Atum (c/ arroz)(3)(4)	48,5	24,6	32,4	548,7
	Prato Vegetariano	Grão Estufado c/ Cenoura e Lombardo, Arroz	87,0	13,5	21,6	590,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	10,8	0,7	3,1	67,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			106,9	26,9	40,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			145,4	15,8	29,2	892,1
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Coentros	12,9	1,1	2,0	75,8
	Prato	Peito de Peru Estufado c/ Massa Espiral(1)(3)	37,2	11,6	34,6	398,1
	Prato Vegetariano	Ratatouille de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura), Massa Espiral(1)(3)	68,0	10,7	27,4	511,7
	Salada Hortícolas	Feijão verde, Cenoura e Couve-Flor	7,6	0,3	3,5	58,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			71,6	13,6	40,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			102,4	12,7	33,7	712,7
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão Verde	15,7	1,4	3,7	100,9
	Prato	Lombos de Pescada c/ molho de limão no Forno(2)(4)(14), Batata cozida	23,6	10,8	27,2	304,7
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes no Forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Batata cozida	46,5	10,6	16,9	392,8
	Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino	5,9	0,2	1,5	39,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			70,3	13,2	33,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			93,1	13,0	22,7	650,6
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Espinafres (folha)(9)	15,8	1,5	3,6	102,6
	Prato	Febras à Alinho c/ Arroz branco e Feijão preto estufado	52,1	20,0	38,3	556,8
	Prato Vegetariano	Salada de Feijão preto c/ Legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos)(9)(12), Arroz branco	79,2	11,2	27,0	580,4
	Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos salteados(12)	5,6	3,6	3,5	82,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			87,4	25,6	46,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			114,5	16,8	34,7	832,5
Pão (diariamente)			24,2	0,6	4,1	122,6

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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) Tremço; (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.

EMENTA - 5.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-Flor	14,8	1,3	3,5	92,8
	Prato	Bifinhos de Frango Estufados, Massa fusilli(1)(3)	37,2	11,6	37,8	411,1
	Prato Vegetariano	Assado de Feijão manteiga c/ broa(1), Massa fusilli(1)(3)	63,6	11,2	22,9	490,5
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Curgete	5,8	0,7	3,8	52,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			71,8	14,1	45,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			98,2	13,7	30,9	703,4
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho, Nabo, Curgete	17,1	1,6	4,8	113,2
	Prato	Abrótea no Forno em Cama de Legumes (curgete, cenoura)(2)(4)(14), Batata cozida	29,4	9,5	25,5	315,5
	Prato Vegetariano	Estufado de Tofu e Legumes (tomate, curgete, cenoura)(6), Batata cozida	31,7	18,7	23,6	425,1
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Tomate	2,9	0,5	2,2	28,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			67,3	12,3	32,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			69,5	21,5	30,9	651,0
Quarta-Feira	Sopa	Feijão Verde	14,9	1,3	3,0	92,2
	Prato	Tirinhas de Porco no Tacho c/ Maçã, Arroz branco	52,6	19,8	33,3	526,7
	Prato Vegetariano	Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados(1)(6)(8)(11)(12), Arroz branco	76,0	12,6	23,6	561,2
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	4,8	0,3	1,6	34,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			86,2	21,8	38,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			109,6	14,7	28,9	754,6
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Curgete	16,4	1,3	3,1	99,6
	Prato	Meia Desfeita (paloco, ovo, grão, batata, cenoura)(2)(3)(4)(14)	36,5	15,4	27,6	409,2
	Prato Vegetariano	Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate), Batata cozida	71,3	13,5	20,9	522,6
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Curgete e Couve Roxa	6,0	0,5	4,8	57,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Arroz Doce(7) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			90,3	19,2	41,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			123,7	15,2	28,9	799,2
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e Cenoura ralada	13,5	1,5	3,5	89,9
	Prato	Macarrão c/ carne de Vaca aos cubos e Molho de tomate(1)(3)	37,2	21,8	32,5	481,1
	Prato Vegetariano	Favas, Cenoura ripada e Brócolos em Molho de tomate c/ Macarrão(1)	45,9	11,2	18,2	394,9
	Salada Hortícolas	Salada de Milho, Pepino e Alface	14,7	0,9	3,9	88,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			79,3	24,7	40,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			88,0	14,1	26,3	640,7
Pão (diariamente)			24,2	0,6	4,1	122,6

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.

EMENTA - 6.^a Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Alface e Cenoura ralada	14,2	1,3	3,5	90,8
	Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Arroz de cenoura	37,2	22,3	19,2	432,0
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Lentilhas (cogumelos, cenoura, curgete e creme de soja)(1)(6)(12) c/ Arroz de cenoura	86,2	5,3	28,8	542,9
	Salada Hortícolas	Brócolos, Curgete e Nabo	4,7	1,3	5,3	60,1
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			70,0	25,4	28,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			119,0	8,4	38,3	761,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de Alho Francês(9)	15,4	1,4	4,0	101,3
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ salada de batata (batata, cenoura e feijão verde)	28,9	12,4	24,5	339,7
	Prato Vegetariano	Salada de Feijão Frade (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	60,7	10,4	22,3	474,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	0,6	0,2	1,4	11,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9	0,5	0,7	67,2
			30,0	0,0	0,0	120,0
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			74,9	14,0	29,9	572,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			106,7	12,0	27,7	707,2
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Agrião (folha)	18,6	1,7	6,5	127,0
	Prato	Bifes de Peru Estufados c/ Esparguete(1)(3)	37,2	11,8	36,9	408,7
	Prato Vegetariano	Soja Estufada(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)(3)	60,4	12,5	46,5	572,9
	Salada Hortícolas	Couve Portuguesa ripada, Cenoura ralada e Curgete salteadas	8,5	3,7	4,3	94,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			78,2	17,6	48,4
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			101,4	18,3	58,0	861,7
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros	17,2	1,4	2,6	102,9
	Prato	Douradinhos de Pescada no Forno(1)(2)(3)(4)(7)(14) c/ Arroz de feijão	73,0	22,9	22,5	595,6
	Prato Vegetariano	Croquetes de Feijão no Forno(1)c/ Arroz branco	85,3	10,5	22,3	565,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	3,6	0,3	2,5	33,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	13,9	0,5	0,7	67,2
			25,1	0,8	0,5	117,9
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			118,9	25,4	28,1	850,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			131,2	13,0	27,9	820,3
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde	11,8	1,4	3,1	78,2
	Prato	Perna de Frango Assada com rodela de cenoura, Massa fusilli (1)(3)	38,7	12,1	31,4	398,2
	Prato Vegetariano	Estufado de Grão e Cenoura c/ Massa fusilli(1)(3)	67,0	13,7	19,7	499,4
	Salada Hortícolas	Brócolos e Couve-Flor	1,8	0,3	2,5	23,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			66,1	14,3	37,7
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			94,4	15,9	26,0	668,2
Pão (diariamente)			24,2	0,6	4,1	122,6

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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) Tremçoço; (14) Moluscos

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.

EMENTA - 7.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	18,9	1,7	4,3	123,1
	Prato	Hamburger de Aves no Forno(1)(6) c/ Arroz branco	47,4	11,3	41,6	460,9
	Prato Vegetariano	Hamburger de Quinoa(1)(6) no forno c/ Arroz branco	69,8	20,2	8,8	505,5
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	9,2	1,8	6,2	92,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			89,3	15,4	52,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			111,7	24,2	20,0	788,2
Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	15,1	1,7	4,4	105,2
	Prato	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no Forno c/ Ovo ralado(1)(3)(4)	37,2	29,0	39,2	573,2
	Prato Vegetariano	Feijão manteiga e Curgete c/ molho de tomate, Massa laços(1)(3)	59,3	11,1	23,3	474,1
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	5,5	0,3	3,4	46,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			17,8	0,7	0,3
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			75,6	31,8	47,3	809,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			97,8	13,9	31,4	710,0
Quarta-Feira	Sopa	Couve Coração	14,6	1,3	3,6	94,6
	Prato	Vitela Estufada (fatia) c/ ervilhas, Puré de batata(1)(3)(6)(7)(8)(12)	17,9	21,6	31,2	403,7
	Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Cenoura e Batata	40,7	10,3	15,6	357,9
	Salada Hortícolas	Feijão verde, Brócolos e Milho	6,8	0,8	3,5	55,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			53,2	24,2	39,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			76,0	12,8	23,4	575,4
Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ Couve ripada	19,4	1,7	5,7	129,7
	Prato	Tintureira de Tomatada(2)(4)(14) c/ Arroz de cenoura	43,6	9,6	32,9	398,6
	Prato Vegetariano	Seitan de Coentrada(1)(6) c/ Arroz de cenoura	49,9	9,4	16,9	359,8
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	4,8	0,3	1,6	34,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite creme(3)(7)(12) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			18,1	2,2	4,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			30,0	0,0	0,0	120,0
TOTAL REFEIÇÃO GERAL			85,9	13,9	44,7	673,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			104,1	11,5	24,2	643,5
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora	13,5	1,2	2,1	79,7
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	37,2	22,8	34,7	499,3
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)(9)(12)c/ Esparguete(1)(3)	64,5	11,2	28,4	508,2
	Salada Hortícolas	Couve-Flor, Brócolos e Cenoura Baby	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL			69,5	24,9	40,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA			96,8	13,4	34,6	699,4
Pão (diariamente)			24,2	0,6	4,1	122,6

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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.

EMENTA - 8.ª Semana

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Grelos	15,7	1,5	3,3	100,4
	Prato	Rolo de Carne misto (porco e vaca)(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Esparguete(1)(3)	37,2	22,8	34,7	499,3
	Prato Vegetariano	Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos e Milho(1)(3)(7)	84,4	15,5	22,6	607,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	10,8	0,7	3,1	67,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		77,6	25,5	41,8	734,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		124,8	18,1	29,7	842,3	
Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	17,3	1,3	3,5	106,8
	Prato	Lombos de Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ Batata assada	25,0	10,9	27,6	314,0
	Prato Vegetariano	Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura, Batata assada	49,7	10,6	17,9	404,8
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-Flor	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	13,9 30,0	0,5 0,0	0,7 0,0	67,2 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		77,2	12,7	34,5	585,1
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		101,9	12,3	24,8	675,9	
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	11,9	1,7	4,0	84,9
	Prato	Arroz de Aves (frango e peru)(3)	47,4	19,6	33,7	503,2
	Prato Vegetariano	Arroz à Siciliana c/ Grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos)(12)	92,1	13,9	22,7	620,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	3,6	0,3	2,5	33,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		76,8	22,1	40,9	689,0
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		121,6	16,4	29,9	806,0	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	14,7	1,2	3,5	94,1
	Prato	Massinha (cotovelos) de Bacalhau e coentros(1)(2)(3)(4)(14)	37,2	10,4	30,8	372,4
	Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massinha (cotovelos)(1)	40,0	19,4	24,8	466,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	5,5	0,3	3,4	46,9
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		82,6	12,8	38,2	631,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		85,4	21,7	32,1	725,4	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	14,8	1,7	3,5	99,3
	Prato	Feijoada de Carnes (frango, porco, lombardo, cenoura) c/ arroz	67,0	16,1	43,8	623,8
	Prato Vegetariano	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)(9), arroz	82,6	11,6	27,5	599,9
	Salada Hortícolas	Curgete e Milho salteados	10,9	3,7	3,2	94,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		106,7	22,0	51,2	884,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		122,3	17,5	34,9	861,0	
Pão (diariamente)		24,2	0,6	4,1	122,6	

* Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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) Sulfites; (13) Tremço; (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.