

# EMENTA - 1.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres(9)	11,5	1,6	2,6	78,3
	Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10), Massa espiral(1)(3)	22,8	13,3	13,9	270,4
	Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura, Massa espiral(1)(3)	47,8	6,0	16,7	329,5
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Alface	1,5	0,3	1,2	15,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>43,6</b>	<b>15,4</b>	<b>18,1</b>	<b>401,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>68,6</b>	<b>8,1</b>	<b>20,9</b>	<b>460,6</b>	
Terça-Feira	Sopa	Aveludade de Alho Francês(9)	12,3	1,4	2,4	78,9
	Prato	Abrótea no Forno(2)(4)(14) c/ Arroz alegre (cenoura e milho)	28,4	5,4	17,4	237,0
	Prato Vegetariano	Grão no Forno c/ Legumes (cebola, tomate e curgete), Arroz alegre (cenoura e milho)	55,4	6,0	13,5	348,9
	Salada Hortícolas	Brócolos, Milho e Cenoura Baby salteados	4,1	2,4	2,6	55,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite Creme(3)(7) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 9,0 15,0	0,3 1,1 0,0	0,4 2,3 0,0	37,7 55,5 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>53,9</b>	<b>10,2</b>	<b>24,6</b>	<b>426,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>86,8</b>	<b>9,7</b>	<b>18,4</b>	<b>542,9</b>	
Quarta-Feira	Sopa	Crema de Lentilhas	15,6	1,3	4,6	99,8
	Prato	Frango no Tacho c/ Esparguete(1)(3)	22,9	20,3	25,2	379,9
	Prato Vegetariano	Estufado de Soja no Tacho(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)(3)	39,2	7,2	29,3	361,9
	Salada Hortícolas	Salada de Alface e Beterraba e Cenoura ralada	3,7	0,1	1,4	27,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>50,0</b>	<b>22,0</b>	<b>31,6</b>	<b>544,4</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>66,4</b>	<b>8,8</b>	<b>35,8</b>	<b>526,4</b>	
Quinta-Feira	Sopa	Lombardo e Couve Portuguesa	11,3	1,5	3,7	81,6
	Prato	Salada Russa c/ Atum conserva (batata, cenoura, feijão frade e ovo)(3)(4)	23,8	19,5	30,7	401,3
	Prato Vegetariano	Salada Russa (ervilhas, batata, milho, cenoura e feijão verde)	34,7	6,2	12,5	276,5
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>55,4</b>	<b>22,4</b>	<b>38,3</b>	<b>580,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>66,3</b>	<b>9,1</b>	<b>20,1</b>	<b>455,9</b>	
Sexta-Feira	Sopa	Crema de Couve-Flor c/ Cenoura ralada	12,7	1,3	3,7	85,8
	Prato	Chili de Carne de Vaca(1)(6)(7)(12) c/ Arroz branco	38,1	14,5	28,6	413,6
	Prato Vegetariano	Chilli de Cogumelos(12) c/ Arroz branco	56,1	6,5	21,7	408,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Couve Roxa e Cenoura raspada	3,9	0,1	2,0	30,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>62,5</b>	<b>16,2</b>	<b>34,7</b>	<b>567,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>80,5</b>	<b>8,2</b>	<b>27,8</b>	<b>563,1</b>	
<b>Pão (diariamente)</b>		<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	

Quinta-Feira	Sopa	Lombardo e Couve Portuguesa	11,3	1,5	3,7	81,6
	Prato Sustentável	Empadão de Soja e Legumes	41,2	4,6	19,7	294,2
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>		<b>72,8</b>	<b>7,5</b>	<b>27,3</b>	<b>473,6</b>

\* 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) Tremoço; (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 - 2.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Curgete	11,3	1,2	2,2	70,7
	Prato	Massinha Espiral de Aves (espiral tricolor, frango, peru e cenoura)(1)(3)	24,7	13,2	26,1	327,9
	Prato Vegetariano	Massinha Espiral Tricolor c/ Ervilhas, Cogumelos e Cenoura(1)(12)	35,9	4,7	14,0	274,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Couve Roxa	4,9	0,3	3,7	46,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,7</b>	<b>15,0</b>	<b>32,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>59,9</b>	<b>6,5</b>	<b>20,2</b>	<b>429,2</b>
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8
	Prato	Medalhões de Pescada c/ Broa(1)(2)(4)(14), Batatinha corada	26,9	6,6	21,0	256,7
	Prato Vegetariano	Tofu em Molho de Tomate(6) c/ Batata corada	20,0	11,3	14,7	262,2
	Salada Hortícolas	Curgete, Grelas e Cenoura salteados	4,4	2,4	2,4	54,7
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>62,1</b>	<b>10,5</b>	<b>28,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>55,2</b>	<b>15,2</b>	<b>22,3</b>	<b>486,6</b>
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	11,4	1,5	3,3	80,2
	Prato	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)(3)(6)(7)(9)	31,1	16,5	25,9	390,1
	Prato Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)(1)	44,3	8,4	15,7	341,5
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	3,2	0,2	1,5	24,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,5</b>	<b>18,4</b>	<b>31,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>66,6</b>	<b>10,4</b>	<b>20,8</b>	<b>483,9</b>
Quinta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura e feijão verde)	15,2	1,6	4,8	105,1
	Prato	Bacalhau c/ Natas (batata cozida, molho branco)(1)(2)(4)(7)(14)	34,2	28,4	22,7	488,9
	Prato Vegetariano	Gratinado de Lentilhas (lentilhas, cenoura rípada, brócolos, batata cozida e creme de soja)(6)	43,1	7,8	16,3	326,3
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Milho	4,7	0,3	3,1	42,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>68,8</b>	<b>30,7</b>	<b>30,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>77,7</b>	<b>10,1</b>	<b>24,4</b>	<b>532,8</b>
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	12,3	1,3	2,8	82,0
	Prato	Perna de Peru Assada c/ Alecrim e Laranja, Arroz Branco	32,5	12,7	20,5	329,5
	Prato Vegetariano	Caril de Grão(10) c/ Arroz branco	51,2	7,8	12,1	339,5
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-Flor	3,0	0,3	2,1	27,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>55,6</b>	<b>14,6</b>	<b>25,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,3</b>	<b>9,7</b>	<b>17,4</b>	<b>486,3</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora	10,8	1,2	1,7	65,6
	Prato Sustentável	Chili com Feijão encarnado Milho e Soja	46,6	4,9	23,6	342,0
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Milho	4,7	0,3	3,1	42,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>76,8</b>	<b>6,7</b>	<b>28,6</b>	<b>509,0</b>

\* 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) Tremeço; (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 - 3.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	14,2	1,5	3,3	95,1
	Prato	Hamburguer de Aves no Forno(1)(6) c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	33,4	6,3	21,8	279,8
	Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa(1)(6) no forno, com Arroz alegre (feijão verde e milho)	41,8	12,9	6,0	314,8
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>61,0</b>	<b>9,2</b>	<b>29,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>69,4</b>	<b>15,8</b>	<b>13,4</b>	<b>503,5</b>
Terça-Feira	Sopa	Grelos	12,2	1,4	2,6	80,0
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)	18,7	3,0	19,3	189,2
	Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	42,7	5,6	16,0	303,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,8</b>	<b>4,9</b>	<b>23,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>72,8</b>	<b>7,5</b>	<b>19,7</b>	<b>447,6</b>
Quarta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura, feijão verde)	13,9	1,5	3,8	93,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Esparguete(1)(3)	42,1	6,4	17,5	330,6
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Milho e Couve roxa	9,0	0,3	2,2	53,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,6</b>	<b>16,6</b>	<b>30,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>72,8</b>	<b>8,5</b>	<b>23,9</b>	<b>515,6</b>
Quinta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4
	Prato	Jardineira de Potas (ervilhas, tomate, cenoura, batata)(2)(4)(14)	19,6	6,1	18,7	219,4
	Prato Vegetariano	Jardineira Vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	33,6	6,2	12,5	272,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	0,6	0,2	1,0	9,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Pudim flan(1)(3)(7) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 11,1 15,0	0,3 1,1 0,0	0,4 2,3 0,0	37,7 63,6 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>43,0</b>	<b>8,7</b>	<b>24,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>61,0</b>	<b>7,6</b>	<b>16,4</b>	<b>419,9</b>
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Grão	15,3	1,6	3,4	96,4
	Prato	Lombo de Porco assado (fatiado) com Arroz branco	33,1	9,4	22,8	311,6
	Prato Vegetariano	Seitan(1)(6) assado com Arroz branco	36,2	5,2	10,8	238,8
	Salada Hortícolas	Curgete, Feijão verde e Couve Lombarda salteada	4,3	2,4	3,2	59,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>60,5</b>	<b>13,7</b>	<b>29,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>63,6</b>	<b>9,5</b>	<b>17,8</b>	<b>432,2</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4
	Prato Sustentável	Lasanha de Grão e Legumes	65,2	8,1	18,1	419,8
	Salada Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	0,6	0,2	1,0	9,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>92,6</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>

\* 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) Tremoço; (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 - 4.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3
	Prato	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos(1)(6)(7)(9)(10)(12), Esparguete(1)(3)	25,0	15,4	24,7	345,2
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Soja c/ Cogumelos e Cenoura (creme de soja)(1)(6)(8)(11)(12), Esparguete(1)(3)	36,9	9,6	30,5	379,5
	Salada Hortícolas	Couve-Flor, Brócolos e Cenoura	3,0	0,3	2,1	27,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>47,8</b>	<b>17,2</b>	<b>30,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>59,7</b>	<b>11,4</b>	<b>36,0</b>	<b>524,6</b>
Terça-Feira	Sopa	Juliana	13,9	1,5	3,8	93,4
	Prato	Empadão de Atum (c/ arroz)(3)(4)	32,8	17,4	25,6	393,5
	Prato Vegetariano	Grão Estufado c/ Cenoura e Lombardo, Arroz	54,1	7,9	13,7	363,9
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	5,4	0,3	1,5	33,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>67,2</b>	<b>19,3</b>	<b>30,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>88,5</b>	<b>9,7</b>	<b>19,0</b>	<b>550,9</b>
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Coentros	10,2	1,1	1,6	61,7
	Prato	Peito de Peru Estufado c/ Massa espiral(1)(3)	22,9	6,7	22,8	247,6
	Prato Vegetariano	Ratatouille de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura), Massa espiral(1)(3)	40,0	6,0	16,7	301,6
	Salada Hortícolas	Feijão verde, Cenoura e Couve-Flor	4,3	0,2	2,0	32,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,2</b>	<b>8,3</b>	<b>26,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>62,2</b>	<b>7,5</b>	<b>20,7</b>	<b>433,4</b>
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1
	Prato	Lombos de Pescada c/ molho de limão no Forno(2)(4)(14), Batata cozida	16,9	6,3	19,4	204,9
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Legumes no Forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos), Batata cozida	32,7	6,1	11,8	263,2
	Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino	3,7	0,1	1,0	25,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,5</b>	<b>8,2</b>	<b>23,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>64,3</b>	<b>8,0</b>	<b>16,0</b>	<b>433,4</b>
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Espinafres(9)	10,4	1,4	2,5	70,7
	Prato	Febras à Alinho c/ Arroz branco e Feijão preto estufado	32,0	12,8	26,5	359,3
	Prato Vegetariano	Salada de Feijão preto c/ Legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos)(9)(12), Arroz branco	57,2	6,7	21,2	417,3
	Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos salteados(12)	3,6	2,4	2,3	54,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,9</b>	<b>16,9</b>	<b>31,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>79,1</b>	<b>10,7</b>	<b>26,4</b>	<b>580,1</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão verde	13,1	1,4	3,0	86,1
	Prato Sustentável	Bolonhesa de Lentilhas	42,4	5,0	15,2	287,3
	Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino	3,7	0,1	1,0	25,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>74,0</b>	<b>6,9</b>	<b>19,4</b>

\* 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) Tremeço; (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 - 5.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-Flor	11,6	1,2	2,5	73,4
	Prato	Bifinhos de Frango Estufados, Massa fusilli(1)(3)	22,9	6,8	25,8	259,9
	Prato Vegetariano	Assado de Feijão manteiga c/ broa(1), Massa fusilli(1)(3)	52,0	6,8	19,2	383,6
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Curgete	3,4	0,4	2,2	30,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,7</b>	<b>8,7</b>	<b>30,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,8</b>	<b>8,7</b>	<b>24,3</b>	<b>525,6</b>
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho, Nabo, Curgete	14,1	1,5	4,1	95,6
	Prato	Abrótea no Forno em Cama de Legumes (curgete, cenoura)(2)(4)(14), Batata cozida	20,6	5,3	18,1	209,4
	Prato Vegetariano	Estufado de Tofu e Legumes (tomate, curgete, cenoura)(6), Batata cozida	22,3	11,5	15,7	279,4
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Tomate	1,5	0,3	1,2	15,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>50,9</b>	<b>7,4</b>	<b>23,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>52,7</b>	<b>13,5</b>	<b>21,1</b>	<b>431,9</b>
Quarta-Feira	Sopa	Feijão Verde	11,5	1,2	2,2	72,4
	Prato	Tirinhas de Porco no Tacho c/ Maçã, Arroz branco	35,1	12,7	23,6	352,5
	Prato Vegetariano	Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados(1)(6)(8)(11)(12), Arroz branco	56,1	8,2	17,6	403,9
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>57,6</b>	<b>14,3</b>	<b>27,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>78,6</b>	<b>9,9</b>	<b>21,2</b>	<b>536,5</b>
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Curgete	12,3	1,2	2,3	76,0
	Prato	Meia Desfeita (paloco, ovo, grão, batata, cenoura)(2)(3)(4)(14)	23,6	8,8	18,1	254,7
	Prato Vegetariano	Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate), Batata cozida	47,0	7,8	13,4	332,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Curgete e Couve Roxa	3,7	0,3	2,8	34,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Arroz Doce(7) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,3 15,0	0,3 1,0 0,0	0,4 2,7 0,0	37,7 82,2 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>54,8</b>	<b>11,2</b>	<b>25,9</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>78,0</b>	<b>9,2</b>	<b>18,4</b>	<b>502,8</b>
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e Cenoura ralada	10,5	1,3	2,5	69,9
	Prato	Macarrão c/ carne de Vaca aos cubos e Molho de tomate(1)(3)	22,9	13,8	22,0	308,3
	Prato Vegetariano	Favas, Cenoura ripada e Brócolos em Molho de tomate c/ Macarrão(1)	27,9	11,4	11,9	287,5
	Salada Hortícolas	Salada de Milho, Pepino e Alface	6,5	0,4	1,9	40,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>47,8</b>	<b>15,8</b>	<b>26,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>52,8</b>	<b>13,4</b>	<b>16,6</b>	<b>435,6</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Curgete	12,3	1,2	2,3	76,0
	Prato Sustentável	Stroganoff de Seitan com Cogumelos	29,9	12,9	19,6	321,3
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Curgete e Couve Roxa	3,7	0,3	2,8	34,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Arroz Doce(7) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 21,0 15,0	0,3 1,3 0,0	0,4 3,2 0,0	37,7 110,0 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>66,9</b>	<b>15,6</b>	<b>27,9</b>

\* 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) Tremoço; (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 - 6.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Alface e Cenoura ralada	11,0	1,2	2,5	71,1
	Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Arroz de cenoura	26,5	13,4	11,7	277,9
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Lentilhas (cogumelos, cenoura, curgete e creme de soja)(1)(6)(12) c/ Arroz de cenoura	53,2	3,2	18,0	336,1
	Salada Hortícolas	Brócolos, Curgete e Nabo	2,7	0,7	3,1	35,2
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,0</b>	<b>15,6</b>	<b>17,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,7</b>	<b>5,4</b>	<b>24,0</b>	<b>480,1</b>
Terça-Feira	Sopa	Creme de Alho Francês(9)	11,5	1,2	2,4	73,7
	Prato	Red Fish no Forno(2)(4)(14) c/ salada de batata (batata, cenoura e feijão verde)	19,4	7,4	17,2	222,4
	Prato Vegetariano	Salada de Feijão Frade (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	50,3	6,1	18,7	371,1
	Salada Hortícolas	Salada de Alface	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>49,0</b>	<b>8,8</b>	<b>20,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>80,0</b>	<b>7,5</b>	<b>22,1</b>	<b>527,2</b>
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas c/ Agrião (folha)	20,3	1,6	8,1	139,7
	Prato	Bifes de Peru Estufados c/ Esparguete(1)(3)	23,1	6,9	25,2	259,2
	Prato Vegetariano	Soja Estufada(1)(6)(8)(11) c/ Esparguete(1)(3)	37,4	7,2	29,1	351,6
	Salada Hortícolas	Couve Portuguesa ripada, Cenoura ralada e Curgete salteadas	5,3	2,4	2,6	59,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>56,5</b>	<b>11,1</b>	<b>36,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>70,8</b>	<b>11,5</b>	<b>40,2</b>	<b>588,8</b>
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3
	Prato	Douradinhos de Pescada no Forno(1)(2)(3)(4)(7)(14) c/ Arroz de feijão	41,6	12,0	12,2	328,5
	Prato Vegetariano	Croquetes de Feijão no Forno(1)c/ Arroz branco	61,6	6,3	18,4	410,8
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>71,7</b>	<b>13,9</b>	<b>15,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>91,7</b>	<b>8,1</b>	<b>22,0</b>	<b>570,5</b>
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde	9,5	1,3	2,5	65,1
	Prato	Perna de Frango assado com rodela de cenoura, Massa Fusilli(1)(3)	23,3	7,2	22,3	252,1
	Prato Vegetariano	Estufado de Grão e Cenoura c/ Massa fusilli(1)(3)	40,1	7,9	12,1	296,8
	Salada Hortícolas	Brócolos e Couve-Flor	1,1	0,2	1,6	14,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>41,7</b>	<b>9,0</b>	<b>26,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>58,4</b>	<b>9,7</b>	<b>16,6</b>	<b>414,1</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ coentros	12,8	1,2	1,9	78,3
	Prato Sustentável	Alho Francês com Grão à Brás	35,3	15,9	10,9	336,0
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>65,4</b>	<b>17,7</b>	<b>14,5</b>	<b>495,7</b>

\* 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) 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 - 7.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	14,2	1,5	3,3	95,1
	Prato	Hamburguer de Aves no Forno(1)(6) c/ Arroz branco	31,7	6,2	21,5	270,9
	Prato Vegetariano	Hamburguer de Quinoa(1)(6) no forno c/ Arroz branco	47,3	12,8	6,0	334,9
	Salada Hortícolas	Couve-de-Bruxelas, Couve-Flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>59,2</b>	<b>9,1</b>	<b>29,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,8</b>	<b>15,7</b>	<b>13,5</b>	<b>523,6</b>
Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres(9)	11,5	1,5	3,2	81,0
	Prato	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no Forno c/ Ovo ralado(1)(3)(4)	22,9	20,0	29,3	393,2
	Prato Vegetariano	Feijão manteiga e Curgete c/ molho de tomate, Massa laços(1)(3)	43,3	6,6	18,5	342,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	3,4	0,2	2,0	28,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Cozida (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,3	0,4 0,1	37,7 41,9
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>52,5</b>	<b>22,0</b>	<b>34,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>72,9</b>	<b>8,6</b>	<b>23,8</b>	<b>493,4</b>
Quarta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4
	Prato	Vitela Estufada (fatia) c/ ervilhas, Puré de batata(1)(3)(6)(7)(8)(12)	16,5	13,9	22,1	289,4
	Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Cenoura e Batata	31,3	5,9	11,3	252,3
	Salada Hortícolas	Feijão verde, Brócolos e Milho	2,1	0,4	1,8	23,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>38,1</b>	<b>15,8</b>	<b>27,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>53,0</b>	<b>7,8</b>	<b>16,5</b>	<b>391,5</b>
Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ Couve ripada	16,1	1,7	4,5	107,7
	Prato	Tintureira de Tomatada(2)(4)(14) c/ Arroz de cenoura	27,1	5,5	24,2	258,9
	Prato Vegetariano	Seitan de Coentrad(1)(6) c/ Arroz de cenoura	30,7	5,3	10,6	218,3
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite creme(3)(7)(12) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 9,0 15,0	0,3 1,1 0,0	0,4 2,3 0,0	37,7 55,5 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>55,4</b>	<b>8,5</b>	<b>32,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>65,0</b>	<b>7,2</b>	<b>16,2</b>	<b>408,5</b>
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)(1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)(9)(12)c/ Esparguete(1)(3)	38,4	6,5	17,9	306,8
	Salada Hortícolas	Couve-Flor, Brócolos e Cenoura Baby	3,0	0,3	2,1	27,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,6</b>	<b>16,3</b>	<b>28,5</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>61,1</b>	<b>8,3</b>	<b>22,8</b>	<b>447,4</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ Couve ripada	16,1	1,7	4,5	107,7
	Prato Sustentável	Feijoada de Legumes e Cogumelos	39,0	5,0	10,8	242,9
	Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Beterraba	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite creme(3)(7)(12) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 17,0 15,0	0,3 2,8 0,0	0,4 4,7 0,0	37,7 113,1 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>75,3</b>	<b>9,7</b>	<b>21,1</b>

\* 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) Tremoço; (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 - 8.ª Semana

Pré- Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico



			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
Segunda-Feira	Sopa	Grelos	12,2	1,4	2,6	80,0
	Prato	Rolo de Carne misto (porco e vaca)(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Esparguete(1)(3)	22,9	15,4	23,6	320,9
	Prato Vegetariano	Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos e Milho(1)(3)(7)	46,2	8,5	13,9	344,3
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate	5,4	0,3	1,5	33,6
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,3</b>	<b>17,4</b>	<b>28,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>71,6</b>	<b>10,5</b>	<b>18,5</b>	<b>495,7</b>
Terça-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,5	1,2	1,9	75,1
	Prato	Lombos de Pescada no Forno(2)(4)(14) c/ Batata assada	18,3	6,4	19,8	214,2
	Prato Vegetariano	Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura, Batata assada	34,9	6,1	12,3	270,7
	Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-Flor	3,0	0,3	2,1	27,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Gelatina Vegetal(12)	7,8 15,0	0,3 0,0	0,4 0,0	37,7 60,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>48,8</b>	<b>7,8</b>	<b>23,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>65,4</b>	<b>7,5</b>	<b>16,3</b>	<b>432,8</b>
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	9,4	1,4	2,8	66,1
	Prato	Arroz de Aves (frango e peru)(3)	31,7	13,1	23,3	339,7
	Prato Vegetariano	Arroz à Siciliana c/ Grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos)(12)	51,6	7,9	13,0	348,7
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>51,4</b>	<b>15,0</b>	<b>28,0</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>71,3</b>	<b>9,8</b>	<b>17,7</b>	<b>474,9</b>
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3
	Prato	Massinha (cotovelos) de Bacalhau e coentros(1)(2)(3)(4)(14)	23,3	6,1	15,5	214,3
	Prato Vegetariano	Tofu de Cebolada(6) c/ Massinha (cotovelos)(1)	23,9	9,8	16,0	269,2
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	3,4	0,2	2,0	28,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,5</b>	<b>7,9</b>	<b>20,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>54,1</b>	<b>11,6</b>	<b>21,3</b>	<b>436,8</b>
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	11,5	1,5	2,7	78,6
	Prato	Feijoada de Carnes (frango, porco, lombardo, cenoura) c/ arroz	58,1	9,7	32,0	487,6
	Prato Vegetariano	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)(9), arroz	59,8	7,1	21,9	435,2
	Salada Hortícolas	Curgete e Milho salteados	5,6	2,4	1,7	53,0
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>83,0</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>84,7</b>	<b>11,2</b>	<b>26,8</b>	<b>604,6</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>

Quinta-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3
	Prato Sustentável	Rancho da Horta com Massa Macarronete	41,3	6,4	23,8	334,4
	Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	3,4	0,2	2,0	28,3
	Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0
	<b>TOTAL REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL</b>			<b>71,5</b>	<b>8,2</b>	<b>29,1</b>

\* 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) Tremeço; (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.