

EMENTA 1		Semana de 04 a 08 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Almôndegas mistas estufadas com esparguete    	130	10	4	1	10	1	3	0
VEGETARIANO	Bolonesa de soja  	132	5	3	0	21	19	2	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de alface	37	1	0	0	7	1	1	0
PRATO	Posta de pescada no forno com arroz de cenoura 	157	11	3	0	20	18	1	0
VEGETARIANO	Estufado de feijão preto, legumes com seitan 	58	10	3	0	20	10	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Rancho à minhota (Massa, grão de bico e carne de porco)  	146	13	3	0	14	13	3	0
VEGETARIANO	Rancho vegetariano  	195	10	5	0	23	10	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa primavera (ervilha, milho e cenoura)	60	2	1	0	10	3	1	0
PRATO	Bacalhau fresco com arroz de feijão 	147	9	4	0	16	14	3	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Maça assada ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos    	137	3	2	22	8	6	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Frango corado com esparguete  	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados  	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	259	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 2		Semana de 11 a 15 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Filetes de pescada no forno arroz de cenoura 	181	10	7	1	17	15	2	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Perna de porco com massa  	89	7	2	0	8	3	0	0
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados  	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos    	137	3	2	22	8	6	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Paloco à Brás  	112	7	5	1	7	0	0	0
VEGETARIANO	Caril de grão com cuscuz  	194	6	6	0	27	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado    	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Frango corado no forno com esparguete  	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa com ervilhas e esparguete  	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Arroz de atum 	174	0	2	0	13	1	2	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco 	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado  	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos    	137	3	2	22	8	6	1	0

Alergénios:  Alho;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rijas.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssago).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 3		Semana de 18 a 22 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de couve-flor	44	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com esparguete 	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e esparguete 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga 	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos 	136	3	1	22	8	5	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve repolho com cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Medalhões de pescada com ervas aromáticas no forno com arroz de legumes 	124	10	3	0	12	1	2	0
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (Baatata, cenoura, ervilhas e soja) 	139	8	5	0	12	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo 	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos 	140	3	2	23	8	4	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Frango corado com massa fusilli 	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas 	97	3	2	0	14	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre 	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos 	137	3	2	22	8	6	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa de grão com couve lombardo	55	2	0	0	9	2	1	0
PRATO	Pescada a Gomes de Sá 	105	5	5	0	8	7	0	0
VEGETARIANO	Assado de batata, abóbora e tofu 	105	4	3	0	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Maçã cozida ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga 	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos 	136	3	1	22	8	5	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de peru no forno	158	12	3	0	20	18	0	0
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz de legumes 	193	8	11	3	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo 	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos 	140	3	2	23	8	4	1	0

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rijá.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)
 A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.
 Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).
 As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 4		Semana de 25 a 29 de Novembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Estufado de atum com molho de tomate e massa 	201	12	10	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Salteado de feijão-encarnado, cogumelos e espinafres com massa 	158	9	3	0	20	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Chili com carne e arroz branco  	148	13	4	1	20	13	2	0
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	94	5	4	0	7	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Salada fria de cavala (batata, cavala, cenoura e feijão verde) 	201	12	10	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Aveludado de curgete	43	1	0	0	9	2	1	0
PRATO	Frango dourado no forno com arroz de cenoura	204	10	2	13	0	12	2	0
VEGETARIANO	Tomate recheado com feijão encarnado e arroz	47	7	0	0	18	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Massa tricolor com salmão e pescada  	85	7	2	0	7	7	0	0
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados 	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0

Alergénios:  Alho;  Amendoim;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremço;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssgo).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

EMENTA 5		Semana de 02 a 07 de Dezembro /2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Esparguete à bolonhesa    	127	10	4	0	12	11	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja  	132	5	3	0	21	19	2	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco  	94	8	2	0	8	1	0	0
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco  	94	8	2	0	8	1	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	40	1	0	0	6	1	1	0
PRATO	Pescada (posta) no forno com limão com batata cozida 	96	9	2	0	8	8	0	0
VEGETARIANO	Soja de tomatada com batata cozida 	152	8	6	0	13	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de abóbora com repolho	39	2	0	0	11	3	1	0
PRATO	Massada de frango com ervilhas e cenoura  	175	13	8	1	18	1	3	0
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	94	5	4	0	7	3	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	47/47	0/0	0/0	0/0	11/10	11/10	2/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos    	137	3	2	22	8	6	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Red fish no forno com arroz branco 	136	11	9	2	8	1	3	0
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) 	77	5	2	0	7	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado  	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 6		Semana de 09 a 14 de Dezembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Nuggets de frango no forno com arroz	181	10	7	1	17	15	2	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos	140	3	2	23	8	4	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve repolho e cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Salada quente de peixe (pescada, batata, feijão verde e cenoura)	71	6	1	0	7	6	0	0
VEGETARIANO	Estufado de batata, ervilhas e cogumelos	67	2	2	0	8	1	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos	136	3	1	22	8	5	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Feijoada com arroz branco	95	9	5	1	9	2	3	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com arroz branco	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos	137	3	2	22	8	6	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Bolonhesa de cavala	197	12	10	1	12	1	0	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Pudim Flan ou Fruta da época (3 variedades)	68/47	3/0	0/0	0/0	10/10	10/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos	136	3	1	22	8	5	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de nabijas	42	1	0	0	7	0	1	0
PRATO	Cubinhos de porco salteados com arroz de cenoura e ervilhas	101	6	3	0	10	1	0	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos	140	3	2	23	8	4	1	0

Alergénios:  Alpico;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AC= A. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 7		Semana de 16 a 20 de Dezembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Feijão frade com atum (batata, cenoura, feijão frade, atum e ovo)	203	15	7	0	16	2	3	0
VEGETARIANO	Feijão frade com batata, cenoura e ovo	196	10	4	0	27	3	2	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos	136	3	1	22	8	5	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Pá de porco assada (fatiada) com massa tricolor	213	17	6	1	20	0	0	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos	140	3	2	23	8	4	1	0
4ª FEIRA									
SOPA	Creme de ervilhas	51	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate e feijão verde	171	10	7	3	15	1	1	0
VEGETARIANO	Cogumelos salteados com legumes e soja	21	1	0	0	3	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
VEGETARIANO	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos	136	3	1	22	8	5	1	0
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couves	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com limão e massa	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e massa	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Iogurte de aromas ou Fruta da época (3 variedades)	84/47	3,8/ 0	1,5/ 0	1/0	13/ 10	12/ 10	0/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos	137	3	2	22	8	6	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Solha no forno com arroz de legumes	122	7	4	0	13	12	0	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos	140	3	2	23	8	4	1	0

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas capitações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)

EMENTA 8		Semana de 23 a 28 de Dezembro/2024							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de Peixe com coentros (Red fish + abrótea) 	145	10	3	0	20	18	2	0
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	97	3	2	0	16	5	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	40	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Peito de frango corado com massa fusilli  	233	17	11	2	16	15	0	0
VEGETARIANO	Massa com cenoura, milho e soja gratinada 	138	3	4	0	40	5	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com fiambre    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com queijo e iogurte líquidos    	137	3	2	22	8	6	1	0
4ª FEIRA- NATAL									
SOPA									
PRATO									
VEGETARIANO									
LEGUMES	FERIADO								
SOBREMESA									
PÃO									
LANCHE 1									
LANCHE 2									
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com coentros	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Cubinhos de porco estufados com massa, cenoura, cogumelos e ervilhas  	164	10	6	1	16	0	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa 	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou Fruta da época (3 variedades)	192/47	5/0	5/0	4/0	31/10	26/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com queijo    	262	6	3	40	0	13	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte líquidos    	140	3	2	23	8	4	1	0
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de espinafres	34	1	0	0	5	2	1	0
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes    	121	8	3	0	14	13	1	0
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz de legumes  	193	8	11	3	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
LANCHE 1	Pão de mistura com manteiga    	295	9	4	48	0	7	1	0
LANCHE 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte líquidos    	136	3	1	22	8	5	1	0

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibra (g); S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servido pão de mistura devidamente embalado de acordo com o Anexo A- listagem de alimentos autorizados e nas captações previstas em Caderno de Encargos.

Os valores nutricionais da fruta da época, resultam das médias das 5 principais frutas servidas no refeitório (maçã, laranja, banana, kiwi, pêssego).

As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e REG. EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

Ementa elaborada pela nutricionista Dália Santos (CP1345N)