



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

“A alimentação saudável é a base sólida para construir uma vida de bem-estar e alegria.”

		<i>Ementa</i>	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	419,6	100,3	1,7	0,3	13,8	4,2	0,4	5,8
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	2214,1	84,1	25,1	4,6	41,8	33,0	0,4	1,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Terça-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	342,1	81,8	1,5	0,2	11,7	2,9	0,4	4,3
	Prato	Bife de peru com massa espiral salteada com cogumelos ⁽³⁾⁽⁴⁾	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	14,9	2,7	2,5
	Salada	Alface, milho e tomate	274,4	66,9	1,0	0,0	10,8	3,9	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ com ervas aromáticas e arroz de cenoura	1908,0	456,0	20,7	2,6	34,2	31,9	3,1	1,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quinta-feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Feijoada de carnes brancas com arroz branco	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	30,5	0,7	6,3
	Salada	Alface, tomate e quivi	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Sexta-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Massada de peixe, miolo de camarão e ervas aromáticas	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Diariamente disponível: Pão de mistura¹ e Água

NOTA: Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE – Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.