



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 22 a 26 de abril de 2024



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

Segunda-feira		Ementa	VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	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	Peito de frango panado e arroz de tomate	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	Lavrador (1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Maruca no forno com legumes e puré de batata	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) Gelatina	281,3 414,7	67,2 99,1	0,5 3,6	0,1 1,5	13,9 12,1	0,7 4,9	0,0 0,1	13,8 12,3

Quarta-feira	Sopa	Primavera	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Esparguete à bolonhesa	1613,3	385,7	13,9	3,2	30,1	34,1	0,6	2,6
	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

Quinta-feira	FERIADO "Dia da Liberdade"									
--------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexta-feira	Sopa	Grão de bico com couve (1)(3)(6)(7)(8)(12)	656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,2	6,9
	Prato	Salada russa com atum e ovo	2213,3	529,0	20,0	4,2	51,8	33,3	1,7	2,8
	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 inofensivos. 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.