



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 29 de abril a 3 de maio 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	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	Sat. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Feijão vermelho 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	Rissóis de carne com arroz de cenoura		1828,3	437,2	12,1	2,4	38,4	43,2	0,5	7,2
Salada	Alface, cenoura e curgete		175,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,10	5,35
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	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,2	6,9
	Prato	Lombinhos de pescada gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com massa espiral e legumes salteados	2032,4	485,8	11,3	2,1	58,7	37,2	1,2	9,2
	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	FERIADO "Dia do Trabalhador"									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	418,3	100	1,6	0,2	18,6	2,9	0,3	8,0
	Prato	Maruca no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura 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

Sexta-feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹²⁾	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Arroz de pato	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	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) Tramoço, (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.

O Diretor
Albino José Teixeira Pinto
(Albino José Teixeira Pinto)

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