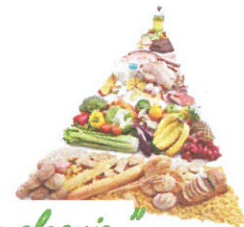




# REFEITÓRIO ESCOLAR

## Semana de 8 a 12 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	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz primavera	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	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Pescada estufada com batata cozida	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

Quarta-feira	Sopa	Alho francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Pá de porco no forno com Arroz de cenoura <sup>(1)</sup>	2036,4	486,7	19,6	4,9	43,0	33,0	0,3	2,6
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,10	5,35
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quinta-feira	Sopa	Feijão verde <sup>(12)</sup>	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Maruca no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos	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
		logurte	414,7	99,1	3,6	1,5	12,1	4,9	0,1	12,3

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Massa de frango com legumes <sup>(1)(12)</sup>	1751,8	418,7	12,2	5,0	40,3	34,4	0,6	5,5
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	2,5	0,1	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

**Diariamente disponível: Pão de mistura<sup>1</sup> 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) Alipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (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. - Lipídios, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

P.º O Diretor  
*Albino José Teixeira Pinto*

(Albino José Teixeira Pinto)

<sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.