



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 06 a 10 de maio de 2024



“Uma alimentação equilibrada é essencial para a saúde a longo prazo.”

		<i>Ementa</i>	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	433,9	103,7	1,4	0,2	14,9	4,3	0,2	6,8
	Prato	Douradinhos <sup>(4)</sup> com arroz de feijão malandrinho	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

Terça-feira	Sopa	Espinafres com cenoura <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	Carne de porco à alentejana	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	30,5	0,7	6,3
	Salada	Alface, tomate e curgete	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	Creme de cenoura e massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,2	6,9
	Prato	Massa italiana, com atum, fiambre, cogumelos, legumes e natas	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

Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	418,3	100	1,6	0,2	18,6	2,9	0,3	8,0
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	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

Sexta-feira	Sopa	Lavrador <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	Filetes de pescada estufados com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	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

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) Alho, (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.

O Diretor

Saudé Audé

(Albino José Teixeira Pinto)

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