



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 13 a 17 de maio de 2024



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

		Ementa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de tomate	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	Bacalhau à Gomes de Sá	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) 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	Alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Febra grelhada com arroz de feijão	2036,4	486,7	19,6	4,9	43,0	33,0	0,3	2,6
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	15,6	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

Quinta-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

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Esparguete de vitela com legumes ⁽¹⁾⁽¹²⁾	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 (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.