



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024



“Comer com sabedoria é nutrir o corpo e a mente com inteligência e equilíbrio.”

Segunda-feira	Ementa		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		433,9	103,7	1,4	0,2	14,9	4,3	0,2	6,8
Prato	Bolinhos de bacalhau ⁽⁴⁾ 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	Carnaval									
-------------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Quarta-feira	Ementa		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
Prato	Empadão de carne e cogumelos		1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	30,5	0,7	6,3
Salada	Alface, tomate e quiwi		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	Ementa		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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	Massada 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

Sexta-feira	Ementa		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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

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 contém 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) Tremeço, (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, Líp. - Lípidos, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

O Diretor.

(Albino José Teixeira Pinto)

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