



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 9 a 13 de setembro de 2024

“Protege o teu corpo comendo melhor!”



		Ementa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-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	Massa espiral com cogumelos, legumes e atum gratinados no forno	2056,0	491,7	16,9	1,5	57,5	23,4	2,0	6,6
	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

Terça-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	Bife de Perú grelhado com arroz de feijão catarino	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

Quarta-feira	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	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

Quinta-feira	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	Bife de frango panado 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

Sexta-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) logurte	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

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) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alpo, (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 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.

P.º Diretor

(Albino José Teixeira Pinto)

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