



DIÁRIOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024



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

		<i>Ementa</i>	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Douradinhos ⁽⁴⁾ com arroz de tomate	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3
	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

Terça-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Pá de porco no forno com massa espiral	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 (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

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	Lombos de pescada no forno com puré de batata	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	Creme de legumes ⁽¹²⁾	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Arroz de vitela e legumes	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

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Massada de peixe e ervas aromáticas	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) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (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.

O Diretor

(Albino José Teixeira Pinto)

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