



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 28 a 31 de outubro de 2024



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

Segunda-feira		Ementa	VE	VE	Lip.	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	Esparguete com almôndegas	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	Feijão vermelho com couve (1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Abrótea com batata e brócolos cozidos	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,4	43,2	0,5	7,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Arroz doce	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	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	Bife de frango grelhado com arroz de feijão	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	30,5	0,7	6,3
	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	Massa italiana, com atum, fiambre, cogumelos, legumes e natas	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	<b>FERIADO</b>									
-------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendãos, (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, Lip. - Lípidos, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

O Diretor

(Albino José Teixeira Pinto)

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