



# ementa<sup>4</sup>

Semana de 6 a 10 de Junho de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)		9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com massa cotovelos	sopa (aipo); hamburguer de quinoa (glúten, soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	17,4	38,7	5,2	8,4	0,2	0,2	302,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
	Sobremesa	kiwi								
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês		4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	feijão frade cozido com arroz	vinagre (sulfitos)	22,0	75,5	7,1	6,3	1,2	0,2	453,6
	Vegetais	couve roxa, couve coração e rabanete		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã								
4ª-feira	Sopa	de grão		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	soja fina estufada com massa talharim	soja; massa (glúten); viangre (sulfitos)	25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								
5ª-feira	Sopa	de agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	curgete grelhada com salada russa batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	vinagre (sulfitos)	13,5	36,3	8,5	1,2	0,3	0,2	212,2
	Vegetais	---		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
	Sobremesa	banana								
6ª-feira	Sopa	<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>								
Prato										
Salada										
Sobremesa										

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



# ementa<sup>1</sup>

Semana de 13 a 17 de Junho de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombardo		4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Prato	feijão vermelho estufado com ratatouille e batata cozida	vinagre (sulfitos)	23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	soja grossa estufada com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	21,6	35,6	8,1	15,7	2,2	0,1	368,0
	Salada	de pepino, tomate e rabanete								
	Sobremesa	pera		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
4ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Prato	curgete grelhada com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	Salada	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
5ª-feira	Sopa	<b>Dia do Corpo de Deus</b>								
Prato										
Salada										
Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	de couve coração		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	salada de grão de bico e batata com macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Corpo de Cristo vem do latim **Corpus Christi**. Trata-se de uma "festa de guarda" com vários séculos, que se celebra sempre a uma quinta-feira.

A data ocorre na **segunda quinta-feira a seguir ao Domingo de Pentecostes** e, portanto, celebra-se anualmente entre os 21 de maio e 24 de junho.

Enquanto o Pentecostes é celebrado 50 dias após a Páscoa, o Corpo de Deus é celebrado 60 dias depois.





# ementa<sup>2</sup>

Semana de 20 a 24 de Junho de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de favas		3,5	14,1	5,1	1,2	0,1	0,2	78,3
	Prato	soja estufada com cenoura e coração com massa espiral	soja; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	23,1	36,0	9,3	15,6	2,1	0,2	377,8
	Salada	de alface		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								
3ª-feira	Sopa	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	salada de batata com grão de bico	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Vegetais	brócolos, couve flor e cenoura		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina vegetal								
4ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	cogumelos salteados com favas e arroz de ervilhas e cenoura	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	de tomate		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
	Sobremesa	kiwi								
5ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	hambúrguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
	Sobremesa	laranja								
6ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	lentilhas estufadas com batata	vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
	Sobremesa	banana								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





# ementa<sup>3</sup>

Semana de 27 de Junho a 1 de Julho de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	soja estufada com cenoura, ervilhas e arroz de tomate	soja; vinagre (sulfitos)	26,1	53,3	12,9	15,5	2,1	0,3	459,2
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
3ª-feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho vegetariano [grão-de-bico, cogumelos, cenoura, couve coração e macarrão]	cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	batata estufada com lentilhas e curgete	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	feijão verde, cenoura e couve flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de couve flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	seitan salteado com arroz de feijão vermelho	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	33,1	69,2	3,1	7,9	1,0	0,1	486,1
	Vegetais	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.