

ementa<sup>3</sup>

Semana de 3 a 7 de Maio de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	posta de perca assada com arroz de tomate	perca; vinagre (sulfitos)	27,1	33,0	6,2	5,7	0,8	0,4	283,7
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	ranchão [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	lombo de salmão grelhado com batata estufada	salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	21,8	27,2	6,1	27,2	5,0	0,3	434,0
	Vegetais	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	perna de frango estufada com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Vegetais	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	de couve-flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho	pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Salada	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.



# ementa<sup>4</sup>

Semana de 10 a 14 de Maio de 2021

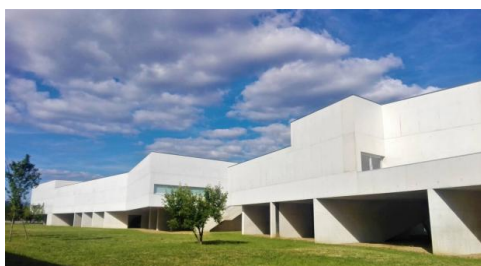
			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grão		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	bife de frango grelhado com massa talharim	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	28,2	25,4	4,4	7,2	1,2	0,3	281,3
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês		4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	atum, feijão-frade, arroz e ovo	atum, ovo; vinagre (sulfitos)	36,3	30,2	3,7	24,0	3,3	1,3	484,5
	Salada	couve roxa, couve-coração e rabanete								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)		9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massa de cotovelo com perna de frango	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Vegetais	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	filetes de pescada panados [filetes de pescada, pão ralado (glúten)]	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Vegetais									
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve-coração		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru)	vinagre (sulfitos)	25,9	40,3	2,0	5,3	0,8	0,5	316,3
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

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>1</sup>

Semana de 17 a 21 de Maio de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Prato	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco	solha; vinagre (sulfitos)	25,6	34,3	7,2	6,5	0,9	0,6	290,9
	Salada	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	escalopes de carne de vaca (vitela) estufados com massa esparguete	massa (glúten)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	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 feijão-vermelho e couve lombardo		4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau, ovo]; vinagre (sulfitos)	19,3	23,9	5,2	8,3	1,7	0,4	258,0
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de couve-flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão-branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	de couve-roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	posta de pescada gratinada com batata cozida	pescada; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

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>2</sup>

Semana de 24 a 28 de Maio de 2021

			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	bife de frango recheado com cenoura e coração com massa espiral	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	25,2	16,3	5,5	6,8	1,1	0,3	228,1	
	Salada	de alface									
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5	
3ª-feira	Sopa	de couve-coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8	
3ª-feira	Prato	filete de cavala com batata	cavala; vinagre (sulfitos)	24,2	23,1	4,6	17,5	4,0	0,4	348,7	
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura									
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
4ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0	
	Prato	perna de frango assada com arroz de ervilha e cenoura	vinagre (sulfitos)	43,9	29,9	4,1	8,3	1,5	1,0	373,0	
	Salada	de tomate									
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6	
5ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga			4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e lula)	pescada; salmão; lula; vinagre (sulfitos)	32,5	41,9	6,2	19,6	3,5	0,8	464,0	
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate									
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8	
6ª-feira	Sopa	de abóbora			2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	ovo cozido com batata	ovo	21,0	39,6	5,6	12,7	2,7	0,5	360,1	
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde									
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3	

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>3</sup>

Semana de 31 de Maio a 4 de Junho de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	<i>Prato</i>	posta de perca assada com arroz de tomate	perca; vinagre (sulfitos)	27,1	33,0	6,2	5,7	0,8	0,4	283,7
	<i>Salada</i>	de alface, couve-roxa e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
3 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	<i>Prato</i>	ranchão [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	<i>Salada</i>	de tomate								
	<i>Sobremesa</i>	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	<i>Prato</i>	lombo de salmão grelhado com batata estufada	salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	21,8	27,2	6,1	27,2	5,0	0,3	434,0
	<i>Vegetais</i>	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetais</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
feriado										
6 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	de couve-flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	<i>Prato</i>	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho	pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	<i>Salada</i>	de alface, milho e pepino								
	<i>Sobremesa</i>	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) / Lip.=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.

1 de Junho - Dia Mundial da Criança



3 de Junho - Corpo de Deus

