



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 20 a 24 de maio 2024



“Uma alimentação equilibrada é essencial para a saúde a longo prazo.”

		<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 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	Ovos mexidos com cogumelos e ervas aromáticas (1)(3)(4)(7) com arroz primavera	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	FERIADO MUNICIPAL									
-------------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	Lombinhos de pescada com arroz de tomate	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	Agrião	418,3	100	1,6	0,2	18,6	2,9	0,3	8,0
	Prato	Jardineira	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	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
			414,7	99,1	3,6	1,5	12,1	4,9	0,1	12,3

Sexta-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Arroz de lulas	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	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

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) Amendoins, (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 inofensivas. 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

(Albino José Teixeira Pinto)

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