



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 27 a 31 de maio de 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	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	433,9	103,7	1,4	0,2	14,9	4,3	0,2	6,8
	Prato	Peito de frango panado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz de cenoura e ervilha	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3	29,6	0,7	3,5
	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

Terça-feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	419,7	100,3	1,3	0,2	14,3	4,3	0,2	5,6
	Prato	Salada de feijão frade com ovo e atum	1083,7	259,0	8,6	1,2	21,7	22,6	0,5	2,5
	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

Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	342,1	81,8	1,5	0,2	11,7	2,9	0,4	4,3
	Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral salteada com cogumelos ⁽³⁾⁽⁴⁾	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	14,9	2,7	2,5
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	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

Quinta-feira

Feriado
“Corpo de Deus”

Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	418,3	100	1,6	0,2	18,6	2,9	0,3	8,0
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	38,9	0,1	4,7
	Salada	Alface, tomate e curgete	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) 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) 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.