



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

“Somos aquilo que comemos”

	Ementa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-feira	Feriado								
	“Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas”								

Terça-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Massa italiana, com atum, fiambre, cogumelos, legumes e natas	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	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

Quarta-feira	Sopa	Alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Pá de porco no forno com Arroz de cenoura ⁽⁴⁾	2036,4	486,7	19,6	4,9	43,0	33,0	0,3	2,6
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,10	5,35
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quinta-feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹²⁾	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Medalhões de pescada estufados com ervas aromáticas e puré de batata	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Carne de porco à alentejana ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1751,8	418,7	12,2	5,0	40,3	34,4	0,6	5,5
	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 (min. 3 variedades) Gelatina com morangos	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

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) Alpo, (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 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

(Albinho José Teixeira Pinto)

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