



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 17 a 21 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	Sopa	Creme de legumes (1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	419,6	100,3	1,7	0,3	13,8	4,2	0,4	5,8
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de primavera	2214,1	84,1	25,1	4,6	41,8	33,0	0,4	1,9
	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

Terça-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	Maruca <sup>(4)</sup> com ervas aromáticas, batata corada e brócolos	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	14,9	2,7	2,5
	Salada	Alface, milho e tomate	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	Feijão branco com couve (1)(3)(6)(7)(8)(12)	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Bife de peru com massa espiral salteada com cogumelos <sup>(3)(4)</sup>	1908,0	456,0	20,7	2,6	34,2	31,9	3,1	1,4
	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

Quinta-feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>1)(3)(6)(7)(8)</sup>	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Massada de peixe, miolo de camarão e ervas aromáticas	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	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

Sexta-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Almôndegas com esparguete	2214,1	84,1	25,1	4,6	41,8	33,0	0,4	1,9
	Salada	Alface, milho e tomate	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 mistura<sup>1</sup> 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) Tremço, (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)

<sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.