



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

“Protege o teu corpo comendo melhor!”



		<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 legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	419,6	100,3	1,7	0,3	13,8	4,2	0,4	5,8
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz 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	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	342,1	81,8	1,5	0,2	11,7	2,9	0,4	4,3
	Prato	Massada de peixe, miolo de camarão e ervas aromáticas	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 (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quarta-feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	341,8	81,7	1,4	0,3	12,2	2,9	0,3	4,0
	Prato	Arroz à valenciana <sup>(1)(6)(12)</sup>	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	24,5	1,8	2,9
	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

Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Tamboril no forno com batata cozida e brócolos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	30,3	0,5	3,9
	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

Sexta-feira	Sopa	Feijão branco com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	1477,4	352,9	11,9	2,9	30,3	30,5	0,4	2,7
	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 (min. 3 variedades) logurte	281,3/ 502,1	67,2/ 120,0	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	13,9/ 30,0	0,7/ 0,0	0,0/ 0,1	13,8/ 30,0

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 rijas, (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 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. - Lipídios, AG Saturados - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

O Diretor  
*Albino José Teixeira Pinto*  
(Albino José Teixeira Pinto)

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