



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 29 a 31 de julho de 2024



“Protege o teu corpo comendo melhor!”

Segunda-feira	Ementa		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Juliana	(1)(3)(6)(7)(8)(12)	513,1	122,6	1,4	0,2	17,6	5,8	0,2	5,9
Prato	Hambúrguer grelhado com arroz primavera		1828,3	437,2	12,1	2,4	38,4	43,2	0,5	7,2
Salada	Alface, cenoura e curgete		175,6	41,96	0,53	0,11	5,64	3,92	0,10	5,35
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 com cenoura	448,1	83,2	1,5	0,2	11,9	3,0	0,4	4,4
	Prato	Filetes de pescada estufados com legumes e puré de batata	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

Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Salada de feijão frade c/ovo e atum	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 (m 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 contém 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 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)

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