



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 16 a 20 de setembro de 2024



“Protege o teu corpo comendo melhor!”

Segunda-feira	Ementa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
Prato	Almôndegas com esparguete	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3	
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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	

Terça-feira	Sopa	Portuguesa	441,1	105,4	1,4	0,2	12,9	6,3	0,1	3,3
	Prato	Lombos de pescada estufados com ervas aromáticas e puré de batata	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) iogurte	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

Quarta-feira	Sopa	Alho francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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 <sup>(12)</sup>	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Massa italiana, com atum, fiambre, cogumelos, legumes e natas	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Carne de porco à alentejana <sup>(1)(12)</sup>	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 (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) Tremeço, (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.