



# REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

“Protege o teu corpo comendo melhor!”



Segunda-feira		<i>Ementa</i>	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Juliana <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	Rissóis de carne com arroz de tomate	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	Creme de cenoura e massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,2	6,9
	Prato	Lombos de pescada gratinada <sup>(1)(4)(7)</sup> com massa espiral e legumes salteados	2032,4	485,8	11,3	2,1	58,7	37,2	1,2	9,2
	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) Gelatina	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	Primavera <sup>(12)</sup>	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Prato	Arroz de pato	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

Quinta-feira	Sopa	Espinafres com cenoura <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	Filetes de pescada estufados com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	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

Sexta-feira	Sopa	Alho francês <sup>(12)</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Esparguete de frango com legumes	1089,9	466,6	23,5	4,9	33,0	28,6	0,5	5,2
	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) 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 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*  
(Albino José Teixeira Pinto)

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