



REFEITÓRIO ESCOLAR

Semana de 2 a 6 de setembro 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	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 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	Creme de ervilhas e cenoura (1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos	1132,8	270,7	8,9	1,3	22,3	23,8	0,6	3,0
	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	Primavera	434,3	103,8	1,5	0,1	15,0	3,9	0,3	7,4
	Prato	Almôndegas com esparguete	1089,9	466,6	23,5	4,9	33,0	28,6	0,5	5,2
	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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

Quinta-feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	433,9	103,7	1,4	0,2	14,9	4,3	0,2	6,8
	Prato	Filetes de Pescada estufados ⁽⁴⁾ com massa espiral salteada com cogumelos	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

Sexta-feira	Sopa	Alho francês ⁽¹²⁾	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	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 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 contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (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 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.

P.º Diretor

Sandra Andradó

(Albino José Teixeira Pinto)

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