

1 a 5 de Outubro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos	12,9	3,5	4,0	98,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz, ervilhas e milho (6)	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Bacalhau lascado ⁽⁴⁾ com puré de grão e salada de tomate	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Arroz de carnes (porco, vaca); salada de cenoura e alface	49,5	19,2	41,2	535,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massinha de peixe (abrétea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PRATO	Feriado				
	SOBREMESA					

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

8 a 12 de Outubro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	VEGETARIANO	Peixinhos da Horta (feijão verde com ovo) ^(1,3) com arroz de tomate e salada de beterraba	22,6	3,7	5,8	152,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Rolo de pescada assado ⁽⁴⁾ com massa espiral e salada de tomate	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,7,12) , arroz de pimento, milho e cenoura e salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) ⁽⁴⁾	40,0	12,4	41,5	437,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve lombarda ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Feijoada da criançada (carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, cenoura)	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Maçã Golden, Banana, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



15 a 19 de Outubro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	69,5	8,2	36,7	498,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

3ª FEIRA	<i>Dia Mundial da Alimentação</i> <i>Ementa Surpresa</i>					
-----------------	--	--	--	--	--	--

4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Pá de porco estufada com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres (1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Saladinha de bacalhau com batata, ovo cozido e couve lombarda(3,4)	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Perna de frango assada, com arroz e salada de alface	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Maçã Golden, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



22 a 26 de Outubro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz ^(1,3,7)	25,4	8,1	15,2	239,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão de bico com couve Portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Massinha de peixe (massa tricolor, pescada, abrótea) com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com massinhas ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Fêveras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾ , arroz, salada de alface e cenoura	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Crepe de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁴⁾	37,1	27,3	44,2	571,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Tangerina, Banana, Maçã Starking, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Rancho vegetariano (macarronete, soja, grão, cenoura e couve lombarda)				
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grelas ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Arroz de salmão e abrótea ⁽⁴⁾ , cenoura e salada de alface	55,7	13,5	26,3	449,8
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Jardineira de carne de vaca (ervilha, cenoura e feijão verde)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE	<i>Feriado</i>				
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Cenoura e nabo (1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	CARNE	Filetes de pescada no forno (4) com arroz de cenoura, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.

