

**5 a 9 de Novembro**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Macarrão com cogumelos, ervilhas e cenoura estufados em molho carbonara	58,3	18,7	11,1	446,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Abóbora e feijão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,3	3,1	2,1	82,0
	<b>CARNE</b>	Perna de frango assada com arroz de ervilhas, salada de cenoura ralada	47,3	21,7	33,5	518,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>CARNE</b>	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão verde) <sup>(3,4)</sup>	39,9	11,6	29,0	379,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	12,2	0,4	0,6	54,9
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Tirinhas de peru salteadas com cogumelos, massa macarronete <sup>(1,3)</sup> e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Brócolos <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,8	5,2	9,8	213,7
	<b>CARNE</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de feijão, cenoura e tomate	50,5	7,9	24,3	370,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

**Alergénios:** (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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.



12 a 16 de Novembro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à Brás <sup>(3)</sup>	22,6	3,7	5,8	152,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Grão com couve portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,85,29, 7212,8	3,8	10,8	187,6
	<b>PEIXE</b>	Salada do Mar (abrétea, pescada, batata, macedónia de legumes) <sup>(4)</sup>	33,6	13,0	32,2	380,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Abóbora com couve-penca <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	24,9	3,5	4,0	146,9
	<b>CARNE</b>	Feijoada da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, feijão verm., cenoura aos cubos, forminha de arroz)	52,2	17,9	20,4	451,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	2,7	3,1	0,5	40,7
	<b>PEIXE</b>	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1,3,4)</sup>	105,6	12,0	23,5	624,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>CARNE</b>	Carne de porco à Portuguesa c/ castanhas (batata, carne de porco e castanhas), com salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim de ovos com mel <sup>(3,7)</sup>	36,6	6,0	6,2	225,2

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina, 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 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.



**19 a 23 de Novembro**

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Puré de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,8	3,1	2,0	79,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Macarronete com soja aos cubos, grão, lombardo e cenoura <sup>(1,3,6,8)</sup>	14,1	18,5	7,4	253,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Nabiças e abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Arroz de atum e feijão verde <sup>(4)</sup> , salada de tomate	49,3	11,2	29,1	414,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho e cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Medalhões de pescada no forno <sup>(4)</sup> , arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Grão e Espinafres <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,0	3,1	1,9	79,9
	<b>CARNE</b>	Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos <sup>(1,3)</sup> e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

**Alergénios:** (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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.



26 a 30 de Novembro

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	12,9	3,5	4,0	98,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Peixinhos da horta guarnecidos <sup>(3)</sup>	25,4	8,1	15,2	239,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Alho francês <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	<b>PEIXE</b>	Lombinhos de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de cenoura e milho	49,3	11,2	29,1	414,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Brócolos e abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	<b>CARNE</b>	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Feijão vermelho com couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,8	5,2	9,7	212,8
	<b>PEIXE</b>	Massinha de bacalhau com cenoura raspada <sup>(1)(3)(4)</sup>	73,0	14,6	20,9	507,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época e Gelatina de morango	16,0	0,2	1,9	73,2
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,6	3,2	2,2	83,5
	<b>CARNE</b>	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

**Alergénios:** (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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.

