



# ementa<sup>s</sup>

Semana de 4 a 8 de Março de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	Carnaval								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
4ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	jardineira de carnes [batata, frango e legumes]	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilhas</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo); pescada;	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	pescada estufada com arroz de tomate	queque (ovo, leite, glúten); pão (glúten)	27,3	48,5	1,2	5,1	0,8	0,5	353,9
	Legumes	<i>incorporados: tomate</i>		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	doce (queque)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





# ementa<sup>1</sup>

Semana de 11 a 15 de Março de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de couve e cenoura	sopa (aipo, sulfitos); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	18,0	37,3	2,1	24,0	3,2	1,2	440,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	nuggets de frango no forno com massa	sopa (aipo, sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	11,9	36,2	1,8	11,2	2,0	0,2	295,9
	Salada	cenoura raspada		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco e ovo]	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Salada	tomate		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	doce (gelatina)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	massa de carne à lavrador [carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração]	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	arroz à marinheiro [pescada e delícias do mar]	sopa (aipo, sulfitos); pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite); pão (glúten)	29,1	50,7	2,8	4,8	0,7	0,6	367,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e feijão verde</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





# ementa<sup>2</sup>

Semana de 18 a 22 de Março de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); rissóis	3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	rissóis de atum no forno com arroz de cenoura	(glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão	10,7	69,0	3,2	13,5	1,8	1,4	448,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura</i>	(glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	de legumes	sopa (aipo, sulfitos); massa	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	frango assado com massa	(glúten); pão	46,4	53,2	4,0	6,8	1,3	0,5	459,2
	Salada	<i>cenoura raspada</i>	(glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); petinga	3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	petinga frita com arroz de feijão e couve	frita [petinga, farinha (glúten)];	36,2	50,0	2,9	27,9	6,2	0,4	601,7
5ª-feira	Legumes	<i>incorporados: couve</i>	gelado (leite); pão	5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo, sulfitos); ameijoa;	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
6ª-feira	Prato	carne de porco à alentejana [batata, carne de porco e ameijoa]	iogurte (leite); pão	23,9	22,6	4,2	7,4	1,9	0,7	254,2
	Salada	tomate e alface	(glúten)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura	sopa (aipo, sulfitos); pescada;	3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	pescada estufada com arroz de ervilhas	pão (glúten); pudim (leite)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas e cenoura</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Pão	de mistura								

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



# ementa<sup>3</sup>

Semana de 25 a 29 de Março de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de feijão e couve	sopa (aipo, sulfitos); tesourinhos (peixe, glúten); pão (glúten)	18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e feijão</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	massa de frango	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	46,4	53,2	4,0	6,8	1,3	0,5	459,2
	Salada	tomate		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	calamares no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); calamares (pota, glúten); queque (ovo, leite, glúten); pão (glúten)	12,0	69,4	2,9	17,6	0,5	0,1	487,9
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	doce (queque)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de porco e feijão branco]	sopa (aipo, sulfitos); feijoada [choruiço (soja)]; pão (glúten)	40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	saladinha de batata com pescada e ovo	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	34,3	45,2	5,9	7,8	1,5	0,7	391,4
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilhas e cenoura</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								

NOTA (\*):  
 Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

27 de Março - Dia Mundial do Teatro

