

# ementa<sup>2</sup>

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete salteado	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); almondegas (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e couve roxa		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	filetes de pescada com molho de cenoura, arroz de tomate e couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Legumes	<i>incorporados: tomate e couve lombarda</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	perna de frango assada com massa de legumes	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
	Legumes	cenoura e ervilhas		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; iogurte (leite) pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Legumes	alface em juliana e milho		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	iogurte de aromas de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, frango, massa, grão-de-bico, couve e cenoura)	sopa (sulfitos); massa (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten)	42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda e cenoura</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.

**5 de Maio**  
O Dia Mundial da Língua Portuguesa  
comemora-se  
a 5 de maio, tendo sido celebrado,  
pela primeira





# ementa<sup>3</sup>

Semana de 9 a 13 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	tesourinhos de peixe no forno, arroz primavera	sopa (sulfitos); tesourinhos (glúten, peixe); pão (glúten)	18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Salada	<i>incorporados: ervilha e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de vegetais		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	40,7	65,2	3,2	7,8	1,8	0,4	494,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos);	2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes	pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos);	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten)	12,5	32,0	1,3	9,6	0,8	0,1	267,7
	Legumes	alface		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve coração		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massinha de cavala	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; pão (glúten)	26,0	16,5	3,0	16,9	1,5	1,1	362,1
	Legumes	<i>incorporados: pimento, tomate e feijão verde</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



**5 de Maio**  
 Dia Mundial da Língua



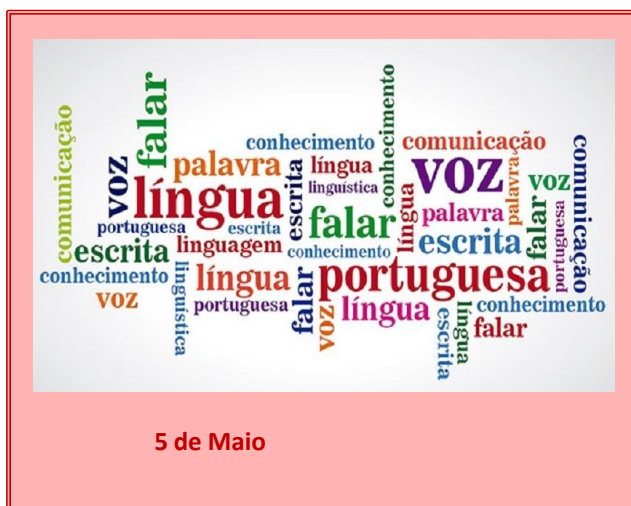
# ementa<sup>4</sup>

Semana de 16 a 20 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); pão (glúten)	18,3	18,7	5,8	18,6	4,7	1,6	316,1
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja [massa (glúten)]; rissóis (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	rissóis de peixe com arroz de cenoura		10,7	69,0	3,2	13,5	1,8	1,4	448,4
	Legumes	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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 couve lombarda e feijão vermelho		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	massa de frango	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	42,6	47,9	0,8	6,6	1,3	0,4	427,3
	Legumes	juliana de alface e cebola		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de couve flor		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	pescada assada no forno com saladinha de batata e legumes	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	pudim		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	chili de carne com feijão vermelho e arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	22,1	25,7	1,7	7,1	1,0	0,4	257,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		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>5</sup>

Semana de 23 a 27 de Maio de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	massa de atum	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); atum; pão (glúten)	26,0	16,5	3,0	16,9	1,5	1,1	362,1
	Salada	cenoura raspada e milho		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão branco, cenoura e repolho) e forma de arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); feijoada [chouriço (soja)]; pão (glúten)	40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Salada	<i>incorporados: cenoura e repolho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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 couve lombarda		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	red fish estufado com salada de batata (macedónia de legumes)	sopa (aipo, sulfitos); red fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	esparguete à bolonhesa		31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e cenoura		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	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 (aipo, sulfitos); calamares (glúten, pota); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	argolas de pota no forno com arroz de brócolos		10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		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>6</sup>

Semana de 30 de Maio a 3 de Junho de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	rolo de carne no forno com massa e ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Legumes	<i>incorporado: ervilha</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		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	pescada assada com molho de tomate e arroz de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	coxinhas de frango assadas, batata pala pala e arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); torta de chocolate (leite, glúten, ovo, soja); pão (glúten)	30,9	31,7	1,9	17,5	1,5	0,4	410,6
	Salada	alface e tomate								
	Sobremesa	torta de chocolate		1,8	22,9	14,5	5,7	3,6	0,2	152,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); paloco; granadeiro; pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); ovo; pão (glúten)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	saladinha de peixe colorida (paloco, granadeiro, pescada, delícias do mar, ovo, batata aos quartos)		33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e feijão verde</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	massa de carne à lavrador (carne de porco, frango, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)		38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Salada	<i>incorporados: cenoura e couve coração</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

