

# ementa<sup>2</sup>

Semana de 4 a 8 de Novembro de 2019

			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	hambúrguer no forno com massa cotovelos	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	20,0	22,0	1,4	11,0	3,0	0,2	269,4
	Salada	tomate		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	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	sopa (aipo, sulfitos); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); iogurte (leite); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate		18,0	37,3	2,1	24,0	3,2	1,2	440,7
	Legumes	<i>incorporados: tomate e couve lombarda</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa de aves (perú e frango)	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Salada	tomate e alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	saladinha de batata com pescada e ovo	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim) de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de porco, feijão branco e chouriço de carne]	sopa (aipo, sulfitos); feijoada [chouriço (soja)]; pão (glúten)	40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda e cenoura</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

## 5/Novembro Dia Mundial do Cinema





# ementa<sup>3</sup>

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	salada de feijão frade [arroz, cavala, feijão frade e ovo]	sopa (aipo, sulfitos); cavala; ovo; pão (glúten)	34,9	52,7	4,7	13,2	1,2	1,2	474,7
	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
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</i>		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	à lavrador		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco e ovo]	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; gelado (leite); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
5ª-feira	Salada	tomate e cebola		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
6ª-feira	Prato	nuggets de frango no forno com massa cotovelo	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	alface e cenoura		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 flor		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de legumes	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; queque (glúten, ovo, leite); pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilhas</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
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.



**MAGISTO**  
 de São Martinho





# ementa<sup>4</sup>

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2019

			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	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; salsichas (soja); pão (glúten)	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</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	Pão	de mistura								
	Sopa	de feijão verde		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; iogurte (leite); pão (glúten)	36,2	50,0	2,9	27,9	6,2	0,4	601,7
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda e tomate</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve coração		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	massa de frango	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
5ª-feira	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
	Pão	de mistura								
	Sopa	de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
6ª-feira	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes e ovo	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	33,0	50,8	3,4	3,7	0,5	0,7	374,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		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
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, massa, grão-de-bico, couve, cenoura e chouriço de carnes]	sopa (aipo, sulfitos); rancho [massa (glúten); chouriço (soja)]; pão (glúten)	42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</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	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



**21/Novembro**

A Filosofia estuda questões fulcrais para o homem como a realidade, a existência, o conhecimento, a razão, a linguagem...



# ementa<sup>5</sup>

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	calamares no forno com arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Salada	cenoura raspada e alface		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	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	incorporados: cenoura e ervilha		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 feijão verde		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	filetes de pescada gratinados no forno com arroz de legumes	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; gelado (leite); pão (glúten)	23,1	30,7	4,6	4,8	0,7	0,6	260,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde</i>		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	jardineira de carnes e legumes [frango, batata e legumes]	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
	Legumes	incorporados: cenoura feijão verde e ervilhas		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		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (glúten, crustáceos, pescado, moluscos); queque (glúten, ovo, leite); pão (glúten)	18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

