

Ementa 04 a 08 de Novembro 2024

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g					
	Creme de abóbora sem batata								Creme de curgete sem batata								Sopa feijão verde								Sopa de grão com espinafres								Creme cenoura							
Prato	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	433k/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	567k/135kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g	1017k/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	860k/206kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g					
	Empadão de carne								Arroz de Atum								Lombo de Porco com arroz de cenoura								Bacalhau com natas								Carne de novilho estufada com massa penne							
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	637k/152kcal	5,18g	1,23g	15,06	2,26	12,29g	1,28g	589k/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	537k/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g					
	Peito de frango estufado com arroz branco								Pescada cozida com batata cozida								Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura								Filete de robalo com batatinha assada								Peito de Frango grelhado com massa penne							
Vegetariano	409k/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	909k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	1025k/288kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557	614k/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	783k/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g					
	Caril de grão com arroz branco								Legumes à brás								Pataniscas de legumes com esparguete								Paelha de soja e legumes								Hamburguer vegetariano com massa penne							
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g					
	Salada								Salada								Salada								Salada								Salada							
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	389k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	Maçã	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g					
	Maçã ou Fruta da Época								Banana ou Fruta da Época								Pêra Rocha ou Fruta da Época								Gelatina ou Fruta da Época								Laranja ou Fruta da Época							
Lanche	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591k/380kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g					
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce								Pão de Leite com queijo								Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre								Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo								Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g					
Leite simples								Iogurte Sólido								Sumo								Iogurte Líquido								Leite simples								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Molho de tomate contém vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.


Ementa 11 a 15 de Novembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál
Sopa	230k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176k/43kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	227k/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Caldo Verde						Creme de legumes						Sopa Juliana						Sopa Camponesa						Sopa de feijão branco com couve										
Prato	60k/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	696k/166kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,0g	9,0g	1,1g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,5g	779k/186kcal	7,5g	4,8g	12g	2g	19g	0,3g
	Frango fricassé com arroz branco						Massinha de Peixe						Almôndegas com esparguete						Medalhões de pescada braseada com batata assada						Strogonoff de frango com massa penne										
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	2558k/631cal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,5g	1117k/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g
	Pernas de Frango assado com arroz branco						Peixe vermelho no forno com batatinha cozida						Bife de frango com esparguete						Medalhões de pescada braseada com batata assada						Peito de frango estufado com massa penne										
Vegetariano	89k/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	742k/178kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280k/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Quiche de espinafres						Gratinado de soja e alho francês						Tortilha de legumes						Lasanha de vegetais						Jardineira de soja										
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada						Salada						Salada						Salada						Salada										
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época						Pêra Rocha ou Fruta da Época						Banana ou Fruta da Época						Mandarina ou Fruta da Época						Laranja ou Fruta da Época										
Lanche	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,125g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1082k/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,125g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						Croissant com fiambre						Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre										
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples						logurte Sólido						Leite simples						logurte Líquido						Leite simples										

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 18 a 22 de Novembro 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sol.
Sopa	170K/40K cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	268K/64K cal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	181K/43K cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	237K/56K cal	1,8g	0,2g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	529K/126K cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabijas							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Sopa de Agrião						
Prato	610K/140K cal	1,8g	0,47g	21,3g	1,7g	12,2g	0,33g	753K/180K cal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	511K/122K cal	5,9g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g	468K/112K cal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	1121K/267K cal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Frango à camponesa com arroz de ervilhas							Bacalhau à Gomes Sá							Carbonara							Pescada à Poveira com batatinha assada							Arroz de pato						
Dieta	511K/122K cal	5,9g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g	621K/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	666K/119K cal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	598K/143K cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	641K/153K cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Bife de frango grelhado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batatinha assada							Hamburguer de frango do campo grelhado com massa fusili tricolor						
Vegetariano	540/129K cal	6,58g	1,2g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700K/167K cal	8,8g	1,4g	17,2g	1,2g	4,7g	1,2g	483K/115K cal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	791K/189K cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	889K/213K cal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Strogonoff de espargos com arroz branco							Quinoa com tomate seco e azeitona							Chili vegetariano com arroz branco							Penne com espinafres e ricotta							Tortilha de vegetais						
Acompanhamento	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76K/18K cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	398K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398K/55K cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238K/57K cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299K/73K cal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	170K/41K cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maça ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta da Época							Gelatina ou Fruta da Época							Mandarina ou Fruta da Época						
Lanche	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082K/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082K/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483K/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						
	200K/47K cal	1,6g	1,3g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289K/69K cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200K/47K cal	1,6g	1,3g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289K/69K cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200K/47K cal	1,6g	1,3g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Sumo							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à Gomes Sá contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Massa fusili tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 25 a 29 de Novembro 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.
Sopa	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227k/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,3g	2,6g	0,3g
	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Sopa Juliana							Sopa Camponesa						
Prato	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	837k/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	521k/124kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g	852k/203kcal	7g	2,6g	25g	6,8g	12g	0,47g	560k/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Pernas de Frango Assado com Arroz de ervilhas							Bacalhau à brás							Vitela à Sevilhana com puré de batata							Almôndegas de Pescada com arroz de cenoura							Jardineira de novilho						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	623k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	1117k/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g	552k/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	7267k/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Peito de frango estufado com massa penne							Filete de dourada no forno com batatinha cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	449k/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g	586k/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	906k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	823k/197kcal	12,2g	5,8g	34,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Feijoada vegetariana com arroz branco							Farfalle quatro queijos							Legumes à brás							Lasanha de vegetais							Quiche alho francês						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta Época							Maçã ou Fruta da Época							Mandarina ou Fruta da Época						
Lanche	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1593k/380kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo						
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Farfalle quatro queijos contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Contém glúten, Leite, Ovo, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios aipo, amendoim, crustáceos, rutos casca rija, mostarda, sésamo, soja, tremçoço, molusco. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.