



Almoços

Segunda-feira										
Feriado - Restauração da Independência										
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de couve coração com feijão branco	454,3	107,6	1,3	0,2	16,4	6,9	4,4	0,3	Ausência
Prato	Massada de peixe (salmão, corvina) com tomate e manjerição	1083,2	259,9	14,7	2,6	15,1	1,8	16,1	0,4	Contém 1, 4.
Vegetariano	Massada de grão (ervilhas, cenoura e feijão verde) com tomate e manjerição	1098,8	262,1	7,9	1,4	30,3	4,3	12,4	0,8	Contém 1.
Salada	Alface, tomate e pepino	270,7	65,4	5,1	0,7	2,9	2,8	1,0	0,2	Ausência
Sobremesa	Uva Preta, pera rocha, banana	409,2	96,0	0,6	0,1	21,6	21,6	0,4	0,0	Ausência
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de nabijas e feijão encarnado	421,8	99,6	1,1	0,2	15,7	5,5	3,9	0,3	Ausência
Prato	Strogonof de peru com arroz de cenoura	1201,8	287,2	15,7	3,8	14,0	1,7	21,3	1,1	Contém 1.
Vegetariano	Strogonof de seitan e feijão manteiga com arroz de cenoura	1167,7	278,8	12,3	1,9	19,1	4,3	17,3	1,3	Contém 1, 6, 10, 12, 13.
Salada	Ervilhas, cenoura cubos e couve-flor	298,6	72,1	5,1	0,7	3,5	3,2	1,9	0,3	Ausência
Sobremesa	Banana, kiwi, maçã golden	330,8	78,0	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0	Ausência
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Creme de curgete	381,4	90,2	1,3	0,2	15,6	6,9	2,9	0,2	Ausência
Prato	Salada russa de pescada (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura e ovo)	1506,2	360,0	19,3	2,4	18,2	2,1	27,4	1,3	Contém 3, 4.
Vegetariano	Salada russa de lentilhas (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura e ovo)	1517,3	361,6	13,1	2,7	35,1	6,9	20,9	0,9	Contém 3, 4.
Salada	Alface, rúcula e tomate	305,4	74,1	5,5	0,8	2,6	2,5	2,4	0,3	Ausência
Sobremesa	Melão, maçã fugi, Uva	155,2	40,9	0,5	0,0	9,2	8,7	1,1	0,0	Ausência
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de lentilhas e cenoura	421,5	99,5	1,2	0,2	16,5	6,1	3,4	0,2	Ausência
Prato	Hambúrguer (vaca e porco) no forno com massa esparguete	959,3	328,6	18,2	7,3	4,1	0,6	12,3	1,6	Contém 1.
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e abóbora no forno com massa esparguete	1318,9	316,0	12,8	1,8	35,6	3,0	11,2	0,6	Contém 1.
Salada	Beringela, curgete e pimento amarelo	244,7	59,4	5,8	0,8	1,0	0,8	0,5	0,3	Ausência
Sobremesa	Ameixa, laranja, pera rocha	215,2	51,2	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0	Ausência

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.Cereais que contêm glúten., 2.Crustáceos, 3.Ovos, 4.Peixes, 5.Amendins, 6.Soja, 7.Leite, 8.Frutos de casca rija, 9.Aipo, 10.Mustarda, 11.Sementes de sésamo, 12.Dióxido de enxofre e sulfitos, 13.Tremoço, 14.Moluscos.** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**



Lanches

Segunda-feira										
Feriado - Restauração da Independência										
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com 1 fatia de queijo e 1 iogurte de aromas	1387,8	329,1	6,4	3,6	49,8	29,1	17,0	1,2	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com queijo barrar e 1 iogurte de soja	1059,4	250,8	8,0	3,0	30,9	10,2	10,5	1,1	Contém 1, 6, 7.
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com manteiga, 1 iogurte líquido e 1/2 pera	972,5	230,1	4,0	1,9	39,7	18,9	7,5	0,7	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 iogurte de soja e 1/2 pera	875,0	206,4	5,3	1,6	27,9	7,2	8,7	0,6	Contém 1, 6.
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com queijo barrar e 1 leite meio gordo	944,80	223,85	5,21	1,68	33,66	12,50	9,11	0,73	Contém 1, 6.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de amendoim, 1 leite soja	1247,5	295,4	13,2	2,2	26,7	4,3	13,8	0,6	Contém 1, 5, 6.
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com 1 fatia de fiambre e 1 iogurte de aromas	1055,7	250,2	3,4	1,5	41,5	20,3	11,8	1,3	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com queijo barrar e 1 iogurte de soja	1059,4	250,8	8,0	3,0	30,9	10,2	10,5	1,1	Contém 1, 6, 7.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**

**Almoços****Segunda-feira****Feriado Nacional**

Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de abóbora	349,0	82,4	1,2	0,2	14,0	6,0	2,1	0,2	Ausência
Prato	Arroz de aves (pato, peru e frango) com ervilhas	1422,5	394,3	15,8	3,8	28,3	2,0	21,9	1,0	Ausência
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura e ervilhas	1434,9	340,6	6,5	0,9	47,6	5,6	17,1	1,0	Ausência
Salada	Alface, pepino e tomate	295,9	71,4	5,6	0,9	2,6	2,5	1,9	0,2	Ausência
Sobremesa	Pera rocha, laranja, maçã fuji	0,0	26,4	0,0	0,0	6,8	5,1	0,6	0,0	Ausência
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de espinafres	463,4	109,8	1,8	0,3	15,5	7,2	4,6	0,4	Ausência
Prato	Lombos de Salmão assados aromatizados com limão, coentros e massa fusilli	1171,3	380,2	24,7	4,5	0,1	0,0	14,6	0,3	Contém 1,4
Vegetariano	Assado de grão, abóbora, couve-flor aromatizado com limão, coentros e massa fusilli	1524,1	363,8	14,6	2,7	37,1	5,2	14,9	1,4	Contém 1
Salada	Curgete, lombarda e pimento amarelo	144,4	34,9	2,2	0,3	2,0	1,6	1,3	0,2	Ausência
Sobremesa	Kiwi, maçã golden, laranja	159,2	37,6	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0	Ausência
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de alho francês	418,2	98,8	1,3	0,2	15,6	7,2	3,4	0,2	Ausência
Prato	Perna de Peru estufada com arroz de cenoura	1157,0	277,0	17,1	5,8	13,7	1,9	16,8	0,5	Ausência
Vegetariano	Arroz de Soja com feijão manteiga e cenoura	938,3	225,0	11,4	1,8	18,8	5,8	9,2	0,4	Contém 6
Salada	Feijão verde, couve-flor e brócolos	343,5	82,6	5,4	0,8	3,8	3,4	3,2	0,4	Ausência
Sobremesa	Laranja, pera rocha, melão	215,2	51,2	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0	Ausência
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de legumes (couve coração, cenoura e abóbora)	429,8	101,7	1,3	0,2	15,6	7,4	3,8	0,2	Ausência
Prato	Medalhões de Pescada com molho de limão e coentros e batatinha assada	1030,2	245,8	10,4	1,5	14,0	2,6	23,0	0,6	Contém 4
Vegetariano	Assado de tofu com molho de limão e coentros e batatinha assada	1087,7	260,5	16,3	2,3	13,8	2,0	13,8	0,2	Contém 6
Salada	Ervilhas, feijão verde e cenoura	409,3	98,4	5,4	0,8	6,6	3,5	3,6	0,4	Ausência
Sobremesa	Uva Branca, pera rocha, laranja	409,2	96,0	0,6	0,1	21,6	21,6	0,4	0,0	Ausência

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**



Lanches

Segunda-feira										
Feriado Nacional										
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com manteiga, 1 iogurte de aromas e 1/2 pêra	972,45	230,1	4,005	1,935	39,669	18,949	7,472	0,725	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 iogurte de soja e 1/2 pêra	826,89	247,03	5,095	1,18	27,915	7,195	8,73	0,6573	Contém 1, 6.
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com fiambre de peru e 1 iogurte líquido	903,05	213,3	2,565	1,115	36,415	15,195	10,11	1,165	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de amendoim e 1 iogurte de soja	1247,5	295,35	13,235	2,18	26,745	4,265	13,8	0,6333	Contém 1, 5, 6.
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com manteiga, 1 leite meio gordo simples e 1/2 maçã	1045,5	248,15	4,67	2,35	41,019	20,299	9,057	0,85	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 leite de soja e 1/2 maçã	821,7	195,65	5,17	1,6	27,394	6,424	8,307	0,725	Contém 1, 6.
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com 1 fatia de queijo e 1 iogurte de aromas	937,85	222,55	4,47	2,31	35,659	14,939	8,977	0,85	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com queijo creme e 1 iogurte de soja	870,5	207,65	7,71	2,98	23,4	2,43	10,085	1,225	Contém 1, 6, 7.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**

**Confeção Local – EB1/JI Santo Condestável****Semana 51 - Dia 15 de dezembro a dia 19 de dezembro de 2025****Almoços**

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de alho francês e cenoura	410,6	97,2	1,6	0,2	14,2	6,2	4,0	0,2	Ausência
Prato	Salada de massinha espiral com frango, brócolos, cenoura, pimento, cenoura e milho.	1394,3	332,7	15,6	1,5	25,5	1,7	21,9	1,1	Contém 1.
Vegetariano	Salada de massinha com feijão encarnado, brócolos, cogumelos, pimento, cenoura e milho	1195,1	284,3	6,3	0,9	37,0	4,9	13,9	1,0	Contém 1.
Salada	Tomate, pepino e alface	270,7	65,4	5,1	0,7	2,9	2,8	1,0	0,2	Ausência
Sobremesa	Laranja, maçã golden, pera rocha	160,8	37,6	0,2	0,0	7,1	7,1	0,9	0,0	Ausência
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de couve coração com feijão branco	454,3	107,6	1,3	0,2	16,4	6,9	4,4	0,3	Ausência
Prato	Arroz de peixe (tamboril e pescada) com molho de tomate e orégãos	945,8	224,6	6,8	1,1	19,9	3,1	20,1	0,7	Contém 4.
Vegetariano	Arroz de cogumelos com grão-de-bico e cenoura com molho de tomate e orégãos	1224,0	292,8	8,4	1,4	34,5	5,8	13,6	1,2	Ausência.
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura	305,4	74,1	5,5	0,8	2,6	2,5	2,4	0,3	Ausência
Sobremesa	Pera rocha, banana, maçã golden	409,2	96,0	0,6	0,1	21,6	21,6	0,4	0,0	Ausência
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de ervilhas com hortelã	424,2	100,3	1,3	0,2	15,8	6,0	3,9	0,3	Ausência
Prato	Bolonhesa (porco e vaca) com massa esparguete	1157,0	277,0	17,1	5,8	13,7	1,9	16,8	0,5	Contém 1.
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete	938,3	225,0	11,4	1,8	18,8	5,8	9,2	0,4	Contém 1, 6.
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	343,5	82,6	5,4	0,8	3,8	3,4	3,2	0,4	Ausência
Sobremesa	Uvas, laranja, maçã golden	409,2	96,0	0,6	0,1	21,6	21,6	0,4	0,0	Ausência
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de agrião	383,5	90,7	1,4	0,3	13,6	5,6	3,4	0,2	Ausência
Prato	Empadão de arroz com atum e cenoura	1211,4	288,9	12,4	2,1	25,6	1,8	18,0	0,4	Contém 4.
Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e cenoura	1486,6	353,3	6,9	1,0	47,3	4,0	18,3	1,7	Ausência
Salada	Alface, rúcula e tomate cherry	315,0	76,2	5,7	0,8	2,7	2,7	2,5	0,3	Ausência
Sobremesa	Maçã fugi, pera rocha, laranja	215,2	51,2	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0	Ausência
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de favas	436,1	103,1	1,2	0,2	16,0	6,0	4,2	0,2	Ausência
Prato	Bifinhos de Perú com puré de batata	1191,3	285,8	22,1	7,2	12,0	0,6	9,6	0,9	Contém 1,3,6,9,12.
Vegetariano	Bifinhos de seitan com cogumelos e puré de batata	1475,0	353,3	20,2	5,4	21,7	4,8	17,3	0,9	Contém 1,3,6, 9,12.
Sobremesa	Beterraba, alface e tomate	362,7	87,8	5,1	0,7	5,8	5,7	2,3	0,4	Ausência

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremçoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**



Lanches

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão integral com manteiga e 1 leite meio gordo simples	899,35	213,15	5,22	3,105	27,645	6,925	13,085	1,005	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com queijo barrar e 1 leite de soja	978,1	233,25	7,91	3,02	28,76	7,79	10,165	1,225	Contém 1, 6, 7.
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com queijo creme, 1 iogurte de aromas e 1/2 pera	972,45	230,1	4,005	1,935	39,669	18,949	7,472	0,725	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 iogurte de soja e 1/2 pera	826,89	247,03	5,095	1,18	27,915	7,195	8,73	0,6573	Contém 1, 6.
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão integral com queijo fatiado e 1 iogurte líquido	903,05	213,3	2,565	1,115	36,415	15,195	10,11	1,165	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de amendoim e 1 iogurte de soja	1247,5	295,35	13,235	2,18	26,745	4,265	13,8	0,6333	Contém 1, 5, 6.
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com manteiga, 1 leite meio gordo simples e 1/2 maçã	1045,5	248,15	4,67	2,35	41,019	20,299	9,057	0,85	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 leite de soja e 1/2 maçã	821,7	195,65	5,17	1,6	27,394	6,424	8,307	0,725	Contém 1, 6.
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão integral com fiambre e 1 sumo de frutas	871,55	206,65	4,86	2,445	31,015	10,295	8,695	0,975	Contém 1.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de amendoim e 1 sumo de frutas	870,5	207,65	7,71	2,98	23,4	2,43	10,085	1,225	Contém 1,5.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.Cereais** que contêm glúten., **2.Crustáceos**, **3.Ovos**, **4.Peixes**, **5.Amendoinos**, **6.Soja**, **7.Leite**, **8.Frutos de casca rijá**, **9.Aipo**, **10.Mostarda**, **11.Sementes de sésamo**, **12.Dióxido de enxofre e sulfitos**, **13.Tremoço**, **14.Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alergénios.**



Almoços

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de grão-de-bico com agrião	452,4	107,0	1,9	0,4	14,3	5,8	5,0	0,3	Ausência
Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	1494,2	289,1	12,5	1,8	18,6	1,3	18,8	0,4	Contém 1,3,4.
Vegetariano	Estufadinho de legumes (feijão verde, ervilhas brócolos) com arroz.	1323,2	315,8	12,0	1,8	31,7	6,6	14,9	1,0	Ausência.
Salada	Beterraba, alface e cenoura	264,8	64,1	5,1	0,7	2,6	2,5	1,0	0,3	Ausência
Sobremesa	Pera rocha, banana, laranja	159,2	37,6	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0	Ausência
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Crema de couve-flor com cenoura	537,8	127,4	1,4	0,2	19,9	9,5	4,9	0,4	Ausência
Prato	Pernas de frango com massa esparguete	1394,3	332,7	15,6	1,5	25,5	1,7	21,9	1,1	Contém 1.
Vegetariano	Assado de cenoura, brócolos, cogumelos e pimento amarelo com esparguete.	1309,8	312,3	9,8	1,4	37,5	4,2	13,8	0,6	Contém 1.
Salada	Tomate, cenoura ralada e couve roxa	270,7	65,4	5,1	0,7	2,9	2,8	1,0	0,2	Ausência
Sobremesa	Maça golden, laranja e pera	164,8	39,2	0,1	0,0	7,0	7,0	1,1	0,0	Ausência
Quarta-feira										
Quinta-feira										
Feriado de Natal										
Sexta-feira										

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**



Lanches

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com manteiga, 1 iogurte líquido e 1/2 maçã	972,5	230,1	4,0	1,9	39,7	18,9	7,5	0,7	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 iogurte de soja e 1/2 maçã	875,0	206,4	5,3	1,6	27,9	7,2	8,7	0,6	Contém 1, 6.
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Lanche da tarde	1 Pão de mistura com 1 fatia de queijo e 1 leite meio gordo simples	1387,8	329,1	6,4	3,6	49,8	29,1	17,0	1,2	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com queijo barrar e 1 iogurte de soja	1059,4	250,8	8,0	3,0	30,9	10,2	10,5	1,1	Contém 1, 6, 7.
Quarta-feira										
Quinta-feira										
Feriado de Natal										
Sexta-feira										

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se o seu educando é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve enviar email responsável do refeitório. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1.**Cereais que contêm glúten., **2.**Crustáceos, **3.**Ovos, **4.**Peixes, **5.**Amendoins, **6.**Soja, **7.**Leite, **8.**Frutos de casca rija, **9.**Aipo, **10.**Mostarda, **11.**Sementes de sésamo, **12.**Dióxido de enxofre e sulfitos, **13.**Tremoço, **14.**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas - **Questione sempre sobre os alérgenos.**