



Almoços

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão manteiga	374,0	88,2	1,1	0,1	14,0	5,5	3,2	0,3	Ausência
Prato	Nuguetts com arroz de cenoura	1314,4	313,8	15,5	3,2	24,7	1,2	17,5	0,4	Ausência
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e feijão verde	1135,3	270,0	6,9	1,1	30,8	7,0	15,0	1,3	Ausência
Salada	Beterraba, milho e couve coração	489,4	117,7	5,7	0,8	11,2	6,5	2,9	0,5	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	Creme de favas	436,1	103,1	1,2	0,2	16,0	6,0	4,2	0,2	Ausência
Prato	Bacalhau à Brás	1191,3	285,8	22,1	7,2	12,0	0,6	9,6	0,9	Contém 3, 4.
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas e cenoura)	1475,0	353,3	20,2	5,4	21,7	4,8	17,3	0,9	Contém 3.
Salada	Beterraba, alface e tomate	362,7	87,8	5,1	0,7	5,8	5,7	2,3	0,4	Ausência
Sobremesa	Uvas, maçã fugi, pera rocha	128,0	30,4	0,2	0,0	7,5	6,6	0,7	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	383,00	90,79	1,20	0,18	14,84	6,58	2,72	0,20	Ausência
Prato	Almondegas mistas (vaca e porco) com massa esparguete	1435,80	345,76	23,74	7,01	14,99	1,85	17,55	1,94	Contém 1.
Vegetariano	Almondegas de feijão catarino com espinafres com massa esparguete	1498,75	358,46	11,86	1,71	41,98	2,86	13,25	1,40	Contém 1.
Salada	Feijão verde, couve-flor e brócolos	360,53	87,02	5,54	0,81	3,79	2,98	3,78	0,34	Ausência
Sobremesa	Laranja, maçã golden, pera rocha	160,80	37,60	0,16	0,00	7,12	7,12	0,88	0,00	Ausência
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Creme de aipo com cenoura	355,8	84,0	1,1	0,1	13,9	6,1	2,4	0,3	Contém 9.
Prato	Massada de peixe (salmão e pescada)	1083,2	259,9	14,7	2,6	15,1	1,8	16,1	0,4	Contém 1, 4.
Vegetariano	Massada de grão e cenoura	1098,8	262,1	7,9	1,4	30,3	4,3	12,4	0,8	Contém 1.
Salada	Alface, tomate e couve roxa	315,5	76,3	5,3	0,7	2,8	2,8	2,6	0,2	Ausência
Sobremesa	Laranja, maçã golden, pera rocha	535,2	126,4	0,9	0,1	25,4	25,4	1,3	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 feijão encarnado com lombardo	493,8	116,8	1,6	0,2	17,8	9,0	4,2	0,3	Ausência
Prato	Estufadinho de peito de peru com arroz de cenoura	1089,9	260,3	13,9	1,9	13,5	1,5	20,5	0,6	Ausência
Vegetariano	Estufadinho de seitan com arroz de cenoura	1130,2	270,0	11,7	1,7	22,0	2,2	17,0	0,9	Contém 1, 6, 10, 12, 13.
Salada	Couve coração, cenoura e pimento amarelo	245,6	59,4	5,1	1,4	1,6	1,5	1,0	0,2	Ausência
Sobremesa	Banana, maçã fu, laranja	330,8	78,0	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	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.**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.**



Lanche

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 e 1 leite meio gordo simples	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, 1 leite soja	1247,5	295,4	13,2	2,2	26,7	4,3	13,8	0,6	Contém 1, 5, 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 queijo de barrar e 1 iogurte de aromas	899,4	213,2	5,2	3,1	27,6	6,9	13,1	1,0	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 1 fatia de fiambre e 1 iogurte de líquido	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 manteiga de soja, 1 leite de soja e 1/2 maçã	903,0	213,2	5,3	1,6	29,5	8,8	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 manteiga e 1 leite meio gordo simples	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, 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 queijo e 1 iogurte de aromas e 1/2 maçã	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 e 1/2 maçã	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 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 lombardo e cenoura	459,2	108,6	1,2	0,1	17,2	9,1	3,8	0,3	Ausência
Prato	Bacalhau com natas	1188,9	284,4	19,4	7,8	19,3	2,5	7,8	1,7	Contém 3, 7.
Vegetariano	Ratatouille no forno	1250,6	298,0	8,4	1,1	38,4	6,7	13,0	1,1	Ausência
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	343,5	82,6	5,4	0,8	3,8	3,4	3,2	0,4	Ausência
Sobremesa	Banana, maçã golden, pera rocha	330,8	78,0	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0	Ausência
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Creme 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	Melão, 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	Salmão assado 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	Pera rocha, 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	Creme de alho francês	418,2	98,8	1,3	0,2	15,6	7,2	3,4	0,2	Ausência
Prato	Lombo de porco estufado com arroz alegre (milho e cenoura, feijão verde)	1440,8	344,7	19,4	3,8	16,0	1,9	24,3	1,5	Ausência
Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e arroz alegre (milho e cenoura, feijão verde)	1419,5	338,7	13,2	2,1	29,4	7,3	21,1	1,1	Contém 6, 10, 12, 13.
Salada	Alface, tomate e couve roxa	321,7	77,8	5,3	0,7	2,9	2,9	2,8	0,2	Ausência
Sobremesa	Maçã fuji 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	Pescada assada com molho de tomate e batatinha assada com orégãos	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 tomate e batatinha assada com orégãos	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.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		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 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 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.Amendoados**, **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.**



Confeção Local – EB1/JI Santo Condestável
Semana 3- Dia 19 de janeiro a dia 23 de janeiro 2026



**CAMPO DE
OURIQUE**
JUNTA DE FREGUESIA

Almoços

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Creme de couve-flor	415,4	98,4	1,2	0,1	15,3	7,1	4,2	0,2	Ausência
Prato	Pernas de frango assadas aromatizada com laranja, mel, alecrim e arroz de ervilhas	1714,1	400,5	26,5	5,3	16,3	4,3	25,6	0,7	Ausência
Vegetariano	Assado de tofu aromatizado com laranja, mel, alecrim e arroz de ervilhas	1601,5	383,3	19,1	2,9	28,1	3,6	20,7	1,1	Contém 6.
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate cherry	128,5	31,0	2,1	0,3	1,6	1,6	0,8	0,1	Ausência
Sobremesa	Maça fugi, pera rocha, Uvas	155,2	40,9	0,5	0,0	9,2	8,7	1,1	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	Massada de tamboril com molho de tomate e orégãos	945,8	224,6	6,8	1,1	19,9	3,1	20,1	0,7	Contém 1, 14.
Vegetariano	Massada de feijão encarnado, ervilhas, cenoura com molho de tomate e orégãos	1224,0	292,8	8,4	1,4	34,5	5,8	13,6	1,2	Contém 1.
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura	305,4	74,1	5,5	0,8	2,6	2,5	2,4	0,3	Ausência
Sobremesa	Uvas, 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 frango com arroz de cenoura	1201,8	287,2	15,7	3,8	14,0	1,7	21,3	1,1	Ausência
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 baby e couve-flor	298,6	72,1	5,1	0,7	3,5	3,2	1,9	0,3	Ausência
Sobremesa	Banana, kiwi, maça 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 atum (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	Kiwi, maça fugi, laranja	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	Maça golden, 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 rijas**, **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.**



Lanche

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 manteiga1 iogurte de aromas 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	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 1 fatia de fiambre de peru, 1 iogurte líquido e 1/2 maçã	888,2	210,2	3,1	1,4	33,5	12,3	10,6	1,2	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 leite de soja e 1/2 maçã	903,0	213,2	5,3	1,6	29,5	8,8	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 manteiga e 1 leite meio gordo simples	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 queijo creme e 1 iogurte de aromas e 1/2 maçã	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 e 1/2 maçã	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.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.**



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 massa esparguete	1323,2	315,8	12,0	1,8	31,7	6,6	14,9	1,0	Contém 1,7.
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	Creme de couve-flor com cenoura	537,8	127,4	1,4	0,2	19,9	9,5	4,9	0,4	Ausência
Prato	Rolo misto (fiambre e queijo) com massa esparguete	1394,3	332,7	15,6	1,5	25,5	1,7	21,9	1,1	Não Contém
Vegetariano	Arroz de ervilhas com soja e cenoura	1309,8	312,3	9,8	1,4	37,5	4,2	13,8	0,6	Contém 6.
Salada	Alface, tomate 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão branco com couve-lombarda	443,4	105,0	1,3	0,2	16,2	6,7	4,1	0,3	Ausência
Prato	Tamboril no forno com batatinha, legumes e orégãos	1494,2	289,1	12,5	1,8	18,6	1,3	18,8	0,4	Contém 4.
Vegetariano	Guisado de seitan com massa espiral	1554,4	371,0	15,0	2,6	45,5	2,8	25,7	1,8	Contém 1,6, 10, 12, 13
Salada	Juliana de couve coração, pimento amarelo e cenoura	245,6	59,4	5,1	0,7	1,6	1,5	1,0	0,2	Ausência
Sobremesa	Banana, maçã golden, pera rocha	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	Sopa de macedónia	486,6	115,2	1,5	0,1	17,7	9,5	4,5	0,3	Ausência
Prato	Empadão de arroz com carne e cenoura	1494,9	358,1	25,1	8,5	13,0	1,8	20,1	1,1	Contém 1,7.
Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (soja fina, alho francês, cenoura ralada)	1281,8	305,3	10,1	1,5	34,9	3,5	14,7	0,5	Contém 6.
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	265,7	64,4	5,2	0,7	1,9	1,9	1,5	0,2	Ausência
Sobremesa	Uvas brancas, maçã fugi, pera rocha	330,8	78,0	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0	Ausência
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Alergénios
Sopa	Creme de alho francês	410,6	97,2	1,6	0,2	14,2	6,2	4,0	0,2	Ausência
Prato	Salada de massas espirais tricolores com atum, feijão-verde, cenoura e milho	1394,3	332,7	15,6	1,5	25,5	1,7	21,9	1,1	Contém 1, 4.
Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão encarnado, ervilha, cenoura e milho)	1195,1	284,3	6,3	0,9	37,0	4,9	13,9	1,0	Ausência
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

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		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 1 iogurte de aromas e 1/2 maçã	888,2	210,2	3,1	1,4	33,5	12,3	10,6	1,2	Contém 1, 7.
Lanche da tarde Vegetariano	1 Pão de mistura com manteiga de soja, 1 leite de soja e 1/2 maçã	903,0	213,2	5,3	1,6	29,5	8,8	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 de barrar e 1 leite meio gordo simples	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 manteiga, 1 iogurte de aromas 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 queijo barrar e 1 iogurte de soja e 1/2 maçã	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.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.**