

ementa₃

Semana de 1 a 5 de Abril de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de hortaliça		4,2	16,6	9,4	1,7	0,3	0,3	97,0
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	14,2	18,2	0,6	14,6	0,5	0,1	262,6
	Vegetariano	legumes salteados com massa		4,7	18,9	4,7	3,9	0,6	0,2	130,3
	Salada	pepino e milho		1,4	7,2	0,5	0,6	0,1	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	pescada no forno (pescada desfiada) com batata cozida e cenoura e ervilha	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	21,5	19,7	3,4	4,5	0,7	0,4	207,2
	Vegetariano	soja estufada com batata		15,3	23,5	4,2	10,8	1,4	0,1	253,9
	Salada	tomate		0,2	1,1	1,1	0,0	0,1	0,0	5,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor		3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,3
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz		20,7	38,5	3,3	9,2	2,0	0,3	324,3
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	19,3	54,8	5,1	4,7	0,7	0,4	343,6
	Salada	alface e cenoura		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de baunilha)		0,5/ 2,2	8,3/ 14,3	8,2/ 12,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	37,2/ 75,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate	sopa (sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	6,0	36,5	1,7	12,1	0,5	0,1	280,2
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		15,4	61,8	1,0	4,0	0,5	0,1	347,8
	Salada	milho e cebola		1,1	7,0	0,2	0,4	0,0	0,2	36,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	24,5	15,3	1,4	12,8	3,5	0,3	277,0
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas		12,9	34,9	2,5	3,8	0,6	0,1	228,8
	Salada	tomate e cenoura		0,5	2,8	2,7	0,1	0,0	0,1	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; 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.



ementa₄

Semana de 8 a 12 de Abril de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor	sopa (sulfitos); nuggets (glúten, ovo; mostarda, aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas		22,2	24,6	1,1	10,7	1,6	0,6	286,5
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas		13,8	20,5	1,4	4,2	0,7	0,1	177,2
	egumes/Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme à lavrador	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); leite creme (leite); pão (glúten)	5,3	22,0	10,5	1,9	0,2	0,3	125,6
	Prato	filete de pescada estufado com arroz de cenoura		16,9	18,8	2,6	4,4	0,6	0,4	183,6
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão		15,8	53,4	2,6	3,8	0,4	0,2	310,6
	egumes/Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)		0,5/ 2,2	8,3/ 13,5	8,2/ 11,3	0,2/ 1,1	0,0/ 0,8	0,0/ 0,1	37,2/ 72,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve com cenoura ripada	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	2,9	14,8	7,5	1,6	0,3	0,2	84,6
	Prato	pá de porco assada com batata assada		21,2	16,3	1,5	9,8	2,8	0,3	240,3
	Vegetariano	tofu assado com batata assada		12,5	17,1	1,9	8,3	1,2	0,1	194,9
	egumes/Salada	pepino, cenoura e couve roxa		1,9	4,6	4,1	0,2	0,1	0,1	26,6
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten)	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate		11,3	29,9	3,1	9,7	0,5	0,2	253,4
	Vegetariano	arroz de legumes		3,6	19,9	3,8	3,6	0,5	0,2	127,5
	egumes/Salada	cenoura e milho		1,2	8,4	1,6	0,4	0,0	0,2	42,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa		27,6	13,7	4,2	19,8	4,4	0,5	344,4
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa		16,8	57,3	4,5	4,1	0,4	0,2	332,1
	egumes/Salada	tomate, cebola e cenoura		0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.



ementa₅

Semana de 15 a 19 de Abril de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	1,0	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,5
	Prato	massa de atum (massa espiral, atum, cenoura e cogumelos)		23,9	18,6	2,8	14,4	1,2	1,1	299,3
	Vegetariano	massa de açafião com cogumelos e cenoura		3,2	18,6	2,8	3,3	0,5	0,2	117,3
	Salada	alface e milho		1,9	7,1	0,4	0,5	0,0	0,2	40,3
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	frango assado com massa esparguete		25,7	16,5	0,8	19,4	4,3	0,3	345,1
	Vegetariano	massa de lentilhas com tomate		12,3	36,1	1,9	3,4	0,5	0,1	226,7
	Salada	alface e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos); tintureira; pão (glúten)	4,4	19,0	6,7	1,7	0,2	0,3	109,3
	Prato	batata cozida e tintureira estufada		21,2	16,1	1,5	3,2	0,4	0,5	180,3
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde		13,5	38,5	3,7	3,8	0,5	0,3	245,2
	Salada	pepino e milho		1,4	7,2	0,5	0,6	0,1	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de juliana	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,7	21,1	8,0	1,9	0,2	0,3	119,6
	Prato	chili de carne com arroz		19,1	39,9	1,4	15,4	0,5	0,1	377,3
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		17,7	66,0	3,9	4,2	0,5	0,2	375,4
	Salada	cenoura e alface		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		0,5/0,0	8,3/13,9	8,2/13,6	0,2/0,0	0,0/0,0	0,0/0,1	37,2/57,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (sulfitos); calamares (glúten, pota); cuscuz (glúten); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	calamares com arroz de couve lombarda		6,0	36,5	1,7	12,1	0,5	0,1	280,2
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		15,8	43,6	3,8	4,2	0,7	0,3	277,9
	Salada	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.



ementa₆

Semana de 22 a 26 de Abril de 2024

		alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	2,5	14,9	7,0	1,4	0,2	0,3	81,3
	Prato	hambúrguer de aves no forno e massa esparguete	14,2	18,2	0,6	14,6	0,5	0,1	262,6
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com massa de ervilhas	14,0	54,5	0,7	12,7	0,5	0,1	256,2
	Salada	tomate e cenoura	0,5	2,8	2,7	0,1	0,0	0,1	13,5
	Sobremesa	fruta da época	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres e grão de bico	4,5	18,2	5,9	2,2	0,3	0,5	110,6
	Prato	filetes de cavala com arroz de cenoura	19,2	18,8	2,6	14,6	3,5	0,3	284,5
	Vegetariano	tofu estufado com arroz	12,6	25,7	1,4	8,5	1,2	0,1	232,1
	Salada	alface e pepino	1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	feijoada de carnes (porco e frango) com arroz	20,7	38,5	3,3	9,2	2,0	0,3	324,3
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz	19,9	58,6	6,0	4,7	0,9	0,2	360,9
	Salada	couve roxa e cebola	1,5	3,0	2,5	0,0	0,0	0,0	17,6
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo	0,5/ 2,2	8,3/ 14,3	8,2/ 12,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	37,2/ 75,8
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
6ª-feira	Sopa	creme de couve lombarda	2,5	13,9	6,4	1,2	0,1	0,3	76,3
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco	10,7	24,1	0,5	10,9	2,6	0,8	240,0
	Vegetariano	salada russa com seitan	15,4	20,6	5,4	4,2	0,7	0,2	183,7
	Salada	pepino, milho e tomate	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.



ementa

Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		6,4	37,9	2,6	15,0	0,8	0,2	311,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		18,9	58,0	4,6	4,7	0,6	0,2	349,0
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,0	12,5	5,0	2,0	0,3	0,2	80,0
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		27,0	19,4	1,6	19,7	4,3	0,3	366,0
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		16,5	26,4	4,1	11,0	1,5	0,1	272,8
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		1,5	3,7	3,3	0,1	0,0	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	jardineira de frango e porco		24,3	19,1	5,8	9,2	2,1	0,3	256,8
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada		12,4	17,0	1,9	8,3	1,2	0,1	194,1
	Salada	pepino, tomate e couve roxa		1,9	3,9	3,5	0,3	0,1	0,0	24,6
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de camponesa	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	pescada desfiada gratinada no forno com arroz branco		18,9	24,1	0,4	4,5	0,7	0,3	215,0
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)		3,2	24,0	2,1	3,6	0,5	0,3	142,7
	Salada	cenoura e milho		1,2	8,4	1,6	0,4	0,0	0,2	42,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.

Dia Internacional do Jazz
30 de Abril



Sara Serpa



Maria João



Bernardo Sassetti



Mário Laginha