

**2**

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	5	Sopa	de couve lombarda	massa (glúten);	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
		Prato	massa de atum com ervas [atum, delícias, feijão verde, ervilhas, cenoura]	atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	37,0	50,4	3,4	19,4	1,5	1,4	523,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	6	Sopa	de grão-de-bico com espinafre		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
		Prato	pá de porco estufada com arroz de ervilhas, salada de couve roxa e tomate		32,0	40,8	5,1	9,1	2,4	0,4	376,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	7	Sopa	de couve flôr		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	massa de peixe [pescada, massa macarronete, ervilha, cenoura, feijão verde]	massa (glúten); pescada; gelado (leite)	29,6	50,3	3,3	5,1	0,7	0,5	365,0
		Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,0/ 4,5	14,5/ 34,5	14,3/ 33	0,4/ 12	0,1/ 10,5	0,0/ 0	65,7/ 255
Quinta-Feira	8	Sopa	de macedónia de legumes		3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
		Prato	jardineira de frango [frango batata, cenoura, ervilha, talos de brócolos]		45,9	35,2	5,2	6,9	1,3	0,5	390,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	9	Sopa	creme de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	filetes no forno com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho	filetes	27,9	39,1	3,4	5,2	0,7	0,5	318,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

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

**3**

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	12	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	empadão de arroz com carne picada e salada de cenoura e couve roxa	carne picada (glúten, soja, sulfitos)	22,3	55,5	2,2	20,2	0,5	0,1	499,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	13	Sopa	de courgette e cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo); iogurte (leite)	31,5	41,6	5,2	9,0	1,9	4,1	377,1
		Sobremesa	fruta da época ou iogurte		1,0/ 5,1	14,5/ 12,6	14,3/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	65,7/ 88,7
Quarta-Feira	14	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	frango assado com massa espiral, salada de alface, couve roxa e milho	canja [massinhas (glúten)]; massa espiral (glúten)	45,5	55,6	3,5	7,2	1,3	0,5	468,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	15	Sopa	de nabo com couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	arroz de potas, feijão verde, ervilhas e cenoura	potas	33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	16	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	strogonoff de frango [peito de frango, cogumelos, natas, tomate, beterraba e pepino]	strogonoff (natas (leite); cogumelos (sulfitos))	36,7	57,8	4,9	9,3	3,0	0,3	467,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

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

4

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	19	Sopa	tamboril	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato		27,9	54,0	2,9	3,9	0,5	0,4	367,9
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	20	Sopa		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato		44,5	35,7	5,8	8,3	2,0	0,5	398,9
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	21	Sopa	pescada	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato		26,5	39,1	3,5	5,3	0,7	0,5	313,1
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	22	Sopa	massa (glúten); gelatina (sulfitos)	2,9	13,5	3,4	3,4	0,5	0,2	96,6
		Prato		46,6	50,1	5,0	7,9	1,5	0,5	462,2
		Sobremesa		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0
Sexta-Feira	23	Sopa	paloco	3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
		Prato		36,9	57,9	1,7	4,3	0,8	4,9	424,1
		Sobremesa		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

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

**5**

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	26	Sopa	de abóbora	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
		Prato	almôndegas com massa salteada e salada de alface, tomate e milho		26,4	53,9	6,4	23,2	1,0	0,2	534,5
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	27	Sopa	de jardineira de legumes	pescada	3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
		Prato	filetes de pescada com arroz de cenoura e salada		27,0	38,1	2,5	5,1	0,7	0,5	310,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	28	Sopa	creme de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	perú estufado com batata estufada, ervilhas e cenoura		46,7	44,4	5,3	5,4	1,0	0,5	418,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	29	Sopa	de feijão verde	massa (glúten); bacalhau; gelatina (sulfitos)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	massa de bacalhau com salada de cenoura e alface		31,1	48,6	2,0	3,7	0,6	4,9	352,4
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina de morango		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0
Sexta-Feira	30	Sopa	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
		Prato	feijoada [pá de porco, feijão, cenoura, couve e arroz branco]		40,7	59,0	6,1	9,7	2,5	0,4	492,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

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