

23 a 27 de SETEMBRO DE 2024

		VE (kcal)	HC (g)	Aç. (g)	LIP (g)	AG sat. (g)	Prot (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA – 23/09/2024								
Sopa	Sopa de couve-lombarda	25,7	3,8	1,0	0,5	0,1	0,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados (tomate, alho-francês, pimento) com massa de cotovelinhos ^{1,2,4,14}	87,9	7,1	1,4	3,2	0,6	7,9	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de feijão branco (massa cotovelinhos, feijão branco e molho de tomate) ^{1,8,12}	91,2	12,5	1,4	1,7	0,3	4,3	0,5
Hortícolas	Salada de couve-roxa e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
TERÇA-FEIRA – 24/09/2024								
Sopa	Creme de curgete	25,4	4,0	1,3	0,5	0,1	0,6	0,1
Prato	Arroz de frango à valenciana (arroz de açafraão, cubos de frango, miolo de camarão, cenoura e ervilhas) ^{2,4,8,9}	109,8	10,3	0,8	2,7	0,5	10,6	0,8
Vegetariano	Arroz malandrinho de feijão preto (feijão preto e cubinhos de cenoura) ⁹	97,8	13,5	1,2	1,8	0,3	4,8	0,6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
QUARTA-FEIRA – 25/09/2024								
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	26,9	4,1	1,1	0,5	0,1	0,9	0,2
Prato	Salada de batata com bacalhau e grão de bico (batata aos quadrados, bacalhau desfiado, grão, cenoura, pimento assado e molho verde) ^{2,4,12,14}	95,0	9,6	1,4	2,4	0,5	7,7	1,0
Vegetariano	Salada de batata com feijão-frade (batata aos quadrados, feijão-frade, cenoura, pimento assado e molho verde) ^{8,12}	106,2	15,0	1,4	1,8	0,3	5,9	0,5
Hortícolas	Salada de feijão-verde e cenoura ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelado de leite	95	16,5	13,5	2,2	1,4	1,4	0,1
QUINTA-FEIRA – 26/09/2024								
Sopa	Canja de galinha e/ou sopa de couve galega*	30,6	3,6	0,8	0,7	0,1	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz branco	138,4	12,0	0,8	9,0	3,1	11,6	0,7
Vegetariano	Chili de lentilhas (lentilhas, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	98,9	14,7	1,3	1,5	0,3	4,6	0,6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, repolho e pepino ¹²							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	49,2	13,8	9,5	0,3	0	0,6	0
SEXTA-FEIRA – 27/09/2024								
Sopa	Creme de ervilhas	26,9	3,4	1,1	0,6	0,1	1,1	0,2
Prato	Rancho de legumes (massa penne/cotovelinhos, grão-de-bico, cenoura, pimento, repolho e cogumelos) ^{1,12}	101,2	11,5	1,5	3,3	0,9	4,7	0,6
Vegetariano								
Hortícolas	Incorporados no prato							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou gelatina de origem vegetal	58	12,7	12,2	0,5	0,5	1,6	0,1

A refeição pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Declaração nutricional por item de refeição por criança do JI e/ou 1º Ciclo. A declaração nutricional do prato principal inclui o item hortícolas e é média da declaração nutricional das capitações previstas para JI e 1º Ciclo. A declaração nutricional da fruta é a média de todas as frutas disponíveis nas capitações previstas para JI e 1º Ciclo. As variações de técnicas de preparação e confeção, podem alterar os valores apresentados. A Declaração nutricional dos ingredientes é obtida segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição nos Alimentos (2019) e a informação disponibilizada pelos fornecedores, por 100g no peso edível cozinhado. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE – Valor Energético, HC – Hidratos de Carbono, Lip – Lípidos, Prot – Proteína, AG Sat – Ácidos Gordos Saturados, Aç. – Açúcar, Sal – Sal

*Consultar a Inf. Nutricional na Ficha Técnica Respetiva