

Dia da semana	Descrição da ementa		Declaração nutricional				
			JI	1º CEB	2º e 3º CEB	SEC	
2ª feira 29/11/2021	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	VE (kcal)	406	495	644	728
	Prato	Paloco à Brás, com salada de agrião, tomate e pepino [3,4,12]	Prot (g)	20,3	23,5	30,9	34,6
			Líp (g)	16,7	22,4	28,3	33,5
			HC (g)	44,1	49,7	66,7	72,2
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	0,7	0,7	0,9	0,9	
3ª feira 30/11/2021	Sopa	Sopa de cenoura com brócolos	VE (kcal)	317	376	531	595
	Prato	Bifes de peru de cebolada com esparguete integral e salada de alface, cenoura e cebola [1,12]	Prot (g)	27,3	29,7	40,8	44,3
			Líp (g)	6,7	8,9	12,3	14,6
			HC (g)	36,5	43,7	63,6	70,7
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	0,6	0,6	0,8	0,8	
4ª feira 01/12/2021	<b>FERIADO - DIA DA RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA</b>						
5ª feira 02/12/2021	Sopa	Caldo-verde	VE (kcal)	441	518	604	699
	Prato	Empadão de arroz com salmão e atum com salada de couve-roxa, pepino e milho [3,4,12]	Prot (g)	25,7	28,4	33,0	35,7
			Líp (g)	17,7	21,4	23,5	29,3
			HC (g)	44,0	51,8	63,5	71,3
Sobremesa	Fruta da Época/ logurte	Sal (g)	0,9	0,9	1,2	1,2	
6ª feira 03/12/2021	Sopa	Sopa de abóbora e agrião	VE (kcal)	316	456	589	680
	Prato	Cozido à portuguesa com carne de vitela e peru, com salada de alface, tomate e cenoura [1,12]	Prot (g)	23,1	30,3	37,4	44,2
			Líp (g)	9,0	17,5	21,2	24,4
			HC (g)	36,4	44,8	62,7	71,1
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	0,8	0,8	1	1	

**Nutricionista Eunice Bexiga 4737N**

As refeições contém ou podem conter os seguintes alergénios: 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 calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, pela Tabela de Composição dos Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE – Valor energético; Prot- Proteína; Líp- Lípidos; HC- Hidratos de carbono

Dia da semana	Descrição da ementa		Declaração nutricional				
			JI	1º CEB	2º e 3º CEB	SEC	
2ª feira 29/11/2021	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	VE (kcal)	406	495	644	728
			Prot (g)	20,3	23,5	30,9	34,6
	Prato	Paloco à Brás, com salada de agrião, tomate e pepino[3,4,12]	Líp (g)	16,7	22,4	28,3	33,5
			HC (g)	44,1	49,7	66,7	72,2
			Sal (g)	0,7	0,7	0,9	0,9
Sobremesa	Fruta da Época						
3ª feira 30/11/2021	Sopa	Sopa de cenoura com brócolos	VE (kcal)	317	376	531	595
			Prot (g)	27,3	29,7	40,8	44,3
	Prato	Bifes de peru de cebolada com esparguete sem glúten e salada de alface, cenoura e cebola [12]	Líp (g)	6,7	8,9	12,3	14,6
			HC (g)	36,5	43,7	63,6	70,7
			Sal (g)	0,6	0,6	0,8	0,8
Sobremesa	Fruta da Época						
4ª feira 01/12/2021	<b>FERIADO - DIA DA RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA</b>						
5ª feira 02/12/2021	Sopa	Caldo-verde	VE (kcal)	441	518	604	699
			Prot (g)	25,7	28,4	33,0	35,7
	Prato	Empadão de arroz com salmão e atum com salada de couve-roxa, pepino e milho [3,4,12]	Líp (g)	17,7	21,4	23,5	29,3
			HC (g)	44,0	51,8	63,5	71,3
			Sal (g)	0,9	0,9	1,2	1,2
Sobremesa	Fruta da Época/ logurte						
6ª feira 03/12/2021	Sopa	Sopa de abóbora e agrião	VE (kcal)	316	456	589	680
			Prot (g)	23,1	30,3	37,4	44,2
	Prato	Cozido à portuguesa com carne de vitela e peru, com salada de alface, tomate e cenoura [1,12]	Líp (g)	9,0	17,5	21,2	24,4
			HC (g)	36,4	44,8	62,7	71,1
			Sal (g)	0,8	0,8	1	1
Sobremesa	Fruta da Época						

**Nutricionista Eunice Bexiga 4737N**

As refeições contém ou podem conter os seguintes alergénios: 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 calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, pela Tabela de Composição dos Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE – Valor energético; Prot- Proteína; Líp- Lípidos; HC- Hidratos de carbono

Dia da semana	Descrição da ementa		Declaração nutricional				
			JI	1º CEB	2º e 3º CEB	SEC	
2ª feira 29/11/2021	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	VE (kcal)	475	565	732	838
	Prato	Alho-francês à Brás com tofu, com salada de agrião, tomate e pepino [6,12]	Prot (g)	20,2	23,1	30	37,4
			Líp (g)	22,2	28,1	35,5	41,9
			HC (g)	48,9	55,2	73,6	81,6
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	0,7	0,7	0,9	0,9	
3ª feira 30/11/2021	Sopa	Sopa de cenoura com brócolos	VE (kcal)	350	433	587	671
	Prato	Bolonhesa de feijão com esparguete integral e salada de alface, cenoura e cebola [1,12]	Prot (g)	18,2	21,9	28,9	32,7
			Líp (g)	6,5	8,9	12,1	14,6
			HC (g)	54	65,5	89,5	100,9
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	1	1	1,3	1,3	
4ª feira 01/12/2021	<b>FERIADO - DIA DA RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA</b>						
5ª feira 02/12/2021	Sopa	Caldo-verde	VE (kcal)	397	479	600	682
	Prato	Arroz malandrinho de feijão e espinafres com salada de couve-roxa, pepino e milho [12]	Prot (g)	23,6	26,6	32,8	35,8
			Líp (g)	8,8	11	13,8	16,0
			HC (g)	55	67	84,5	96,5
Sobremesa	Fruta da Época/ Gelatina	Sal (g)	1,1	1,1	1,4	1,4	
6ª feira 03/12/2021	Sopa	Sopa de abóbora e agrião	VE (kcal)	376	474	624	741
	Prato	Cozido à portuguesa com soja, com salada de alface, tomate e cenoura [1,12]	Prot (g)	20,6	25,3	31,5	37,8
			Líp (g)	13,8	18,1	22,8	28,0
			HC (g)	42,9	53,0	73,7	84,8
Sobremesa	Fruta da Época	Sal (g)	1,1	1,1	1,3	1,3	

**Nutricionista Eunice Bexiga 4737N**

As refeições contém ou podem conter os seguintes alergénios: 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 calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, pela Tabela de Composição dos Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE – Valor energético; Prot- Proteína; Líp- Lípidos; HC- Hidratos de carbono