

Ementa nº 4

		Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	
2ª feira	Sopa	Cenoura e agrião	75	3	9	1	1
	Prato principal	Arroz de peixe com cenoura e feijão-verde	88	2	14	1	5
	Prato vegetariano	Carbonara de ervilhas	162	6	21	3	5
	Salada/legumes	Salada de alface	12	0	1	1	2
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Kiwi Gelatina	53 60	1 0	11 13	2 0	1 2

Alergénios: peixes (prato principal); glúten, ovos, soja (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter frutos de casca rija (prato vegetariano).

		Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	
3ª feira	Sopa	Feijão branco	56	2	9	1	1
	Prato principal	Strogonoff de porco à regional	278	21	1	0	21
	Prato vegetariano	Massa penne	179	2	35	2	5
	Salada/legumes	Empadão de arroz com lentilhas	179	3	30	3	7
	Pão	Salada de alface e cenoura	18	0	4	2	1
	Sobremesa	Pão de trigo Pêra Nectarina	297 41 43	1 0 0	62 9 9	2 2 2	8 0 1

Alergénios: sulfitos, glúten (prato principal); glúten (pão). Pode conter ovos (prato principal); glúten, soja, sementes de sésamo, mostarda (prato vegetariano).

		Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	
4ª feira	Sopa	Legumes	88	3	12	2	3
	Prato principal	Lasanha de carne	201	11	12	1	14
	Prato vegetariano	Alho-francês à Brás	216	18	11	2	4
	Salada/legumes	Salada de alface, tomate e pepino	17	0	2	1	1
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Laranja Maçã vermelha	42 54	0 1	9 13	2 2	1 0

Alergénios: sulfitos (sopa); sulfitos, leite, glúten, ovos (prato principal); soja, frutos de casca rija (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremço e soja (sopa).

		Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	
5ª feira	Sopa	Alface	73	2	11	1	2
	Prato principal	Frango estufado com ervilha e cenoura	125	4	6	5	16
	Prato vegetariano	Arroz branco	140	1	30	1	3
	Salada/legumes	Beringela assada com pimentos	83	6	3	3	5
	Pão	Pão de trigo	297	1	62	2	8
	Sobremesa	Banana Ameixa	95 36	0 0	22 8	3 2	2 1

Alergénios: soja (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter glúten, sementes de sésamo, amendoins, frutos de casca rija, aipo, mostarda (prato vegetariano).

		Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	
6ª feira	Sopa	Juliana	48	2	7	1	1
	Prato principal	Filete de peixe assado	137	7	2	1	16
	Prato vegetariano	Batata assada	136	6	17	2	2
	Salada/legumes	Feijoada de grão-de-bico e cenoura	78	4	8	3	3
	Pão	Macedónia de legumes	72	1	14	4	3
	Sobremesa	Pão de trigo Maçã amarela Tangerina	297 54 40	1 1 0	62 13 9	2 2 2	8 0 1

Alergénios: peixes (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremço e soja (prato vegetariano).

Ementa sujeita a alterações por motivos de força maior.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados designados como alérgenos. Estas substâncias ou produtos são inofensivos a quem não é alérgico ou intolerante.

Os pratos vegetarianos referem-se a um prato alternativo sem a utilização de ingredientes de origem animal na sua preparação e confeção.

Informação nutricional: valores médios por 100g de alimento, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, através dos dados da Tabela de Composição de Alimentos (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge), da informação disponibilizada pelos fornecedores e da *National Nutrient Database for Standard Reference* (United States Department of Agriculture).

Na confeção de refeições escolares, é utilizado exclusivamente sal marinho iodado. Não são adicionados fécula de batata nem caldos concentrados às refeições descritas nesta ementa.

Ementa revista e elaborada por nutricionista.