

## Ementa nº 1

|                 |                   | <b>Energia<br/>(kcal)</b>         | <b>Lípidos<br/>(g)</b> | <b>Hidratos de<br/>carbono (g)</b> | <b>Fibra<br/>(g)</b> | <b>Proteínas<br/>(g)</b> |    |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|----|
| <b>2ª feira</b> | Sopa              | Abóbora                           | 60                     | 3                                  | 7                    | 1                        | 1  |
|                 | Prato principal   | Bolonhesa de vitela com cogumelos | 232                    | 17                                 | 1                    | 1                        | 20 |
|                 |                   | Esparguete                        | 114                    | 1                                  | 21                   | 2                        | 4  |
|                 | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja com cogumelos   | 162                    | 4                                  | 20                   | 4                        | 11 |
|                 | Salada/legumes    | Salada de alface e couve roxa     | 20                     | 0                                  | 3                    | 3                        | 2  |
|                 | Pão               | Pão de trigo                      | 297                    | 1                                  | 62                   | 2                        | 8  |
|                 | Sobremesa         | Nectarina                         | 43                     | 0                                  | 9                    | 2                        | 1  |
| Iogurte líquido |                   | 71                                | 2                      | 12                                 | 0                    | 3                        |    |

**Alergénios:** glúten, ovos (prato principal); glúten, ovos, soja (prato vegetariano); leite (iogurte). Pode conter frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo (prato vegetariano).

|                 |                    | <b>Energia<br/>(kcal)</b>       | <b>Lípidos<br/>(g)</b> | <b>Hidratos de<br/>carbono (g)</b> | <b>Fibra<br/>(g)</b> | <b>Proteínas<br/>(g)</b> |   |
|-----------------|--------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| <b>3ª feira</b> | Sopa               | Canja                           | 32                     | 0                                  | 5                    | 0                        | 2 |
|                 | Sopa (vegetariana) | Juliana                         | 48                     | 2                                  | 7                    | 1                        | 1 |
|                 | Prato principal    | Bacalhau à Brás                 | 228                    | 14                                 | 17                   | 2                        | 9 |
|                 | Prato vegetariano  | Salada de batata e grão-de-bico | 109                    | 4                                  | 14                   | 3                        | 4 |
|                 | Salada/legumes     | Salada de alface e cenoura      | 18                     | 0                                  | 4                    | 2                        | 1 |
|                 | Pão                | Pão de trigo                    | 297                    | 1                                  | 62                   | 2                        | 8 |
|                 | Sobremesa          | Maçã vermelha                   | 54                     | 1                                  | 13                   | 2                        | 0 |
| Pêra            |                    | 41                              | 0                      | 9                                  | 2                    | 0                        |   |

**Alergénios:** ovos (sopa); peixes, ovos (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremçoço e soja (prato vegetariano).

|                 |                   | <b>Energia<br/>(kcal)</b>                         | <b>Lípidos<br/>(g)</b> | <b>Hidratos de<br/>carbono (g)</b> | <b>Fibra<br/>(g)</b> | <b>Proteínas<br/>(g)</b> |    |
|-----------------|-------------------|---|------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|----|
| <b>4ª feira</b> | Sopa              | Feijão verde                                      | 62                     | 2                                  | 10                   | 1                        | 1  |
|                 | Prato principal   | Bifinhos de porco com cebolada                    | 256                    | 20                                 | 5                    | 1                        | 13 |
|                 |                   | Arroz de cenoura                                  | 210                    | 11                                 | 24                   | 1                        | 2  |
|                 | Prato vegetariano | Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate | 71                     | 4                                  | 4                    | 3                        | 5  |
|                 | Salada/legumes    | Arroz de cenoura                                  | 210                    | 11                                 | 24                   | 1                        | 2  |
|                 |                   | Brócolos cozidos                                  | 29                     | 1                                  | 2                    | 3                        | 4  |
|                 | Pão               | Pão de trigo                                      | 297                    | 1                                  | 62                   | 2                        | 8  |
| Sobremesa       | Laranja           | 42  | 0                      | 9                                  | 2                    | 1                        |    |
|                 | Ameixa            | 36  | 0                      | 8                                  | 2                    | 1                        |    |

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

|                 |                   | <b>Energia<br/>(kcal)</b>                                  | <b>Lípidos<br/>(g)</b> | <b>Hidratos de<br/>carbono (g)</b> | <b>Fibra<br/>(g)</b> | <b>Proteínas<br/>(g)</b> |    |
|-----------------|-------------------|--|------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|----|
| <b>5ª feira</b> | Sopa              | Tomate   | 56                     | 2                                  | 9                    | 1                        | 1  |
|                 | Prato principal   | Salada de atum com batata, macedónia de legumes e ovo      | 143                    | 6                                  | 10                   | 1                        | 12 |
|                 | Prato vegetariano | Salada de massa farfalle com feijão-frade, milho e cenoura | 156                    | 4                                  | 24                   | 3                        | 5  |
|                 | Salada/legumes    | Salada de alface e pimentos                                | 20                     | 1                                  | 2                    | 2                        | 2  |
|                 | Pão               | Pão de trigo   | 297                    | 1                                  | 62                   | 2                        | 8  |
|                 | Sobremesa         | Kiwi   | 53                     | 1                                  | 11                   | 2                        | 1  |
|                 |                   | Pêra   | 41                     | 0                                  | 9                    | 2                        | 0  |

**Alergénios:** peixes, ovos (prato principal); glúten, sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter ovos, tremçoço, soja (prato vegetariano).

|                 |                   | <b>Energia<br/>(kcal)</b>                | <b>Lípidos<br/>(g)</b> | <b>Hidratos de<br/>carbono (g)</b> | <b>Fibra<br/>(g)</b> | <b>Proteínas<br/>(g)</b> |   |
|-----------------|-------------------|--|------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| <b>6ª feira</b> | Sopa              | Agrião                                   | 74                     | 2                                  | 11                   | 2                        | 2 |
|                 | Prato principal   | Arroz à valenciana                       | 150                    | 7                                  | 15                   | 1                        | 7 |
|                 | Prato vegetariano | Beringela assada com legumes e lentilhas | 85                     | 4                                  | 9                    | 4                        | 4 |
|                 |                   | Arroz de tomate                          | 129                    | 2                                  | 24                   | 1                        | 2 |
|                 | Salada/legumes    | Salada de alface                         | 12                     | 0                                  | 1                    | 1                        | 2 |
|                 | Pão               | Pão de trigo                             | 297                    | 1                                  | 62                   | 2                        | 8 |
|                 | Sobremesa         | Banana                                   | 95                     | 0                                  | 22                   | 3                        | 2 |
| Clementina      |                   | 48                                       | 0                      | 11                                 | 2                    | 1                        |   |

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