

ementa vegetariana

	ana de 1 a	market and a second	ID, TILLOOD DE PALIMENTALIA.								
2 <sup>2</sup>	Semana de 1 a 5 de abril de 2024		alergéneos	Prot	НС	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
	Sopa	de bróco	los		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
Almoço	Prato	ervilhas e	estufadas com cenoura e arroz branco	sopa (aipo);	7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
돌			ilho e couve roxa	pão	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Dão C				(glúten);		-	-			-	-
			fruta da época	margarina (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Ret	Reforço alimentar (Manhã) pão de mistura com compota		bebida	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
		Lanche	pão de mistura com margarina + bebida vegetal	vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Re	Reforço alimentar (Tarde) fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
38	<sup>a</sup> -feira										
	Sopa	de ahóho	ora e lentilhas	sopa (aipo);	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
င္တ			estufados (repolho e feijão verde) com massa	massa	,	,-	-,-	,-	/	-,	-,
Almoço	Prato	macarror	nete	(glúten); cogumelos	18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Legumes	curgete,	cogumelos e cenoura salteada	(sulfitos);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - S	Sobremesa	mistura	fruta da época	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Ref	forço alimen	ıtar (Manhã)	pão de centeio com margarina	margarina	5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
		Lanche	pão de mistura com marmelada + fruta da época	(soja); iogurte	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	Reforço alimentar (Tarde) i ogurte vegetal		vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
	<sup>a</sup> -feira	mai (raido)	loguite vegetai	(soia)	3,1	13,0	11,0	±,,,	0,3	0,1	03,0
					2.0	40.5		4.0	0.4	0.0	00.0
င္တ	Sopa		e couve flor e cenoura	sopa (aipo); pão	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
Almoço	Prato	saladinha	ladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
<	Legumes	incorpord	ados : cenoura, ervilha e feijão verde	(glúten); pão de	25,0	07,1	0,0	0,0	-,-	0,2	.10,5
Pão - S	Pão - Sobremesa mistura fruta da época		sementes	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Ref	Reforço alimentar (Manhã) pão de mistura com compota		(glúten,	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
			pão de sementes com marmelada + iogurte	sésamo);							
		Lanche	vegetal	iogurte vegetal	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Re	eforço alime	ntar (Tarde)	fruta da época	(soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5	<sup>a</sup> -feira										
	Sopa	de cenou	ıra		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
8			de legumes com feijão vermelho (cogumelos,	sopa (aipo);		,	,			,	,
Almoço	Prato		de, lentilhas e massa riscada)	massa	16,3	36,8	2.0	4,2	0,6	0,2	252,4
₹		-		(glúten): cogumelos	10,3		3,6	4,2	0,0		
			<u>ados</u> : repolho, cenoura e couve lombarda	(sulfitos); pão							
			fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Ref	forço alimen	itar (Manhã)	pão de mistura com margarina	margarina (soja); iogurte	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche	pão de mistura com compota + fruta da época	vegetal (soja)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Re	eforço alime	ntar (Tarde)	iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira											
		creme de	curgete		6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
8			eto estufado com couve lombarda e cenoura e	sopa (aipo); pão	,	,-				,-	
Almoço	Prato	arroz de tomate		(glúten); pão de sementes	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
▼			eterraba e cenoura	(glúten,	1 7	E 0	5,6	0.2	0.1	0,2	30,9
D#: C				sésamo); margarina	1,7	5,8		0,2	0,1		
Pão - Sobremesa mistura fruta da época			·	(soja); iogurte vegetal (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	Reforço alimentar (Manhã) pão de mistura com marmelada			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
		, ,	•	bolachas de							
Ref		Lanche	pão de mistura com margarina + iogurte vegetal bolacha água e sal	água e sal (glúten, soja, sulfitos)	5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 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 ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.





ementa vegetariana

	33 06 1431161114110					CITIC	onica v	cycle	mana	
Sem	Semana de 8 a 12 de abril de 2024		alergéneos	Prot	НС	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2	2ª-feira									
	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
Almoço	Prato	favas estufadas com massa esparguete	massa	5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
Ā	Salada	alface, couve roxa e milho	esparguete	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão -	Pão - Sobremesa mistura fruta da época		(glúten); pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
		ntar (Manhã) pão de mistura com margarina	margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
110	norgo ammo	Lanche pão de mistura com compota + fruta da époc	(leite, soja); iogurte	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
D	oforce alime	ntar (Tarde) iogurte vegetal	vegetal (soja)	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,3	83,0
	B <sup>a</sup> -feira			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
		do course levelhande o foiião branco			4= 0					
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
Imc	Prato	cogumelos no forno com arroz de tomate	sopa (aipo);	9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	0,2	225,6
	Salada	alface, cenoura e beterraba	cogumelos	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão -	Pão - Sobremesa mistura fruta da época		(sulfitos); pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimei	ntar (Manhã) pão de mistura com marmelada	margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com margarina + bebida vege	(soja); bebida vegetal (soja)	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
R	eforço alime	ntar (Tarde) fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	4ª-feira									
	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo);	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
Almoço	Prato	grão de bico no forno com couve flor e massa cotovelo	massa	21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	(glúten,	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão -	Sobremesa	mistura   fruta da época	sésamo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	Reforço alimentar (Manhã) pão de sementes com margarina		margarina (soja); pão	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
1/6	iorço amme	pao de sementes com margarma	(glúten);	2,3	13,3	0,5	0,4	0,1	0,4	07,5
		Lanche pão de mistura com marmelada + fruta da ép	oca vegetal (soja)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
		ntar (Tarde) iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5	5ª-feira									
8	Sopa	creme de brócolos e lentilhas	cons	6,1	15,4	3,0	1,5	0,2	0,2	95,2
Almoço	Prato	saladinha de feijão frade (batata e feijão frade)	sopa (aipo); pão	22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
₹	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura	(glúten);	22,1	72,0	0,2	1,1	0,5	0,5	334,0
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época	margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimei	ntar (Manhã) pão de mistura com compota	(soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de centeio com margarina + iogurte vege		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
R	Reforço alimentar (Tarde) fruta da época		—— (soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	6ª-feira			3,,	- J,-	5,5	5,5	5,0	3,0	.2,3
		do foiião vordo		4.0	15,5	5.4	1.4	0.2	0.2	94,4
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte	4,9	13,5	5,4	1,4	0,2	0,2	34,4
Alm	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes)	vegetal (soja);	8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve lombarda e repolho	margarina (soja); pão de							
	Sobremesa	mistura liogurte vegetal	sementes	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Re	forço alimei	ntar (Manhã) pão de mistura com margarina	(glúten, sésamo);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de sementes com compota + sumo de 1 100%	agua e sai (glúten, soja,	2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8
R	eforço alime	ntar (Tarde) bolacha água e sal	sulfitos)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
-			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	٠	•	-	•	•		<u> </u>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 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 ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.













ementa vegetariana

ептепка vegetarian								mama		
Semana de 15 a 19 de abril de 2024			alergéneos	Prot	НС	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2	2ª-feira									
	Sopa	macedónia de legumes	sopa (aipo); soja;	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
Almoço	Prato	massa de soja com cogumelos	massa (glúten);	18,6	22,4	4,6	4,1	0,7	0,1	213,3
Ą	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	cogumelos (sulfitos); pão	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época	(glúten); pão de	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
		tar (Manhã) pão de sementes com margarina	sementes (glúten, sésamo) margarina	2,8	0	0	1,5	0,6	0,7	12,3
- 110		Lanche pão de mistura com compota + fruta da época	(leite, soja);	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Re	eforco alime	ntar (Tarde) liogurte vegetal	iogurte vegetal (soja)	3,1	13,0	11,0	1,7	0,2	0,7	83,0
	B <sup>a</sup> -feira	The state of the s		/	-,-	,-		- /-	-/	
	Sopa	de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
o.	Оора			3,0	15,4	7,3	-,,	0,5	0,5	37,1
Almoço	Prato	legumes (curgete, abóbora e feijão verde) com feijão	(-:)~-	7,7	30,3	3,6	6,7	1,0	0,3	214,7
A		vermelho e arroz de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten);							
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimentos salteados	margarina (soja);	2,5	4,5	4,2	0,3	0,0	0,1	29,8
	Sobremesa	mistura fruta da época	bebida vegetal	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	tar (Manhã) pão de mistura com marmelada	(soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão integral com margarina + bebida vegetal		9,5	14,9	8	8,6	2,7	1,5	174,5
Re	eforço alime	ntar (Tarde) fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4	l <sup>a</sup> -feira									
	Sopa	creme de legumes		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
Almoço	g	grão de bico estufado com batata (batata, grão de bico e				9,1	7,8	1,0		
M M	Prato	legumes)			57,3				0,4	362,2
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte							
Pão -	Pão - Sobremesa mistura fruta da época		vegetal (soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhā) pão de mistura com margarina		margarina (leite,	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
- 110		pao de mistara com margarma	soja)		,-	-,-	-,.	-/-	-,-	/-
		Lanche pão de mistura com marmelada + fruta da época		3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Re	eforço alime	ntar (Tarde) iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
	5ª-feira	· · ·   <b>G</b>								
	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico		5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
ಜ		<u> </u>	sopa (aipo);	-,-	-,	,-	,-	- '	-,-	/
Almoço	Prato	massa esparguete com feijão verde e cogumelos salteados	massa (glúten);	4,1	17,9	1,6	3,7	0,6	0,2	122,2
■ A	Salada	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos); pão	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão -		mistura fruta da época	(glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
		tar (Manhã) pão de mistura com compota	margarina (leite,	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
- 110	ioryo aiiiiioii	Lanche pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	soja); iogurte	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
D,	oforco alimo	ntar (Tarde) fruta da época	vegetal (soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	<sup>a</sup> -feira			0,7	3,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,3
				2.0	10.6	0.0	4.6	0.2	0.3	100.0
0	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pão	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
Almoço	Prato	empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura e feijão	(glúten);	18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
¥	1	verde)	margarina (leite, soja); iogurte		4.2	2.7	0.0	0.4	0.0	45.4
D=	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos	vegetal (soja);	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
	Sobremesa	mistura iogurte vegetal	bolachas de	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Re	torço alimen	tar (Manhã) pão de mistura com marmelada	água e sal (glúten, soja,	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	sulfitos)	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
		ntar (Tarde)   bolacha água e sal	·	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 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 ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios do 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

#### Dia Internacional dos Monumentos e Sítios 18 de Abril













ementa vegetariana

ttoricos di Alimenta, Ao ementa vegetaria								riana			
Sem	ana de 22	26 de abril de 2024		alergéneos	Prot	НС	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2	2ª-feira										
	Sopa	de abóbora			2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
Almoço	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogume	elos, cenoura e milho)	sopa (aipo); massa (glúten);	5,8	22,3	2,3	3,9	0,6	0,1	149,4
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		cogumelos (sulfitos);	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época		soja; pão	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	ar (Manhã) pão de mistura com compo	ita	(glúten); margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com marga	rina + bebida vegetal	(leite, soja); bebida vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
R	eforço alime	tar (Tarde) fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3	3ª-feira										
	Sopa	creme de lentilhas			4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
င္တ	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogume	los								
Almoço		couve lombarda e curgete salteados		sopa (aipo); cogumelos	12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Legumes	incorporados : brócolos		(sulfitos);							
Pão -	Sobremesa	mistura   fruta da época		pão	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
		ar (Manhã) pão de centeio com marme	ylada	(glúten); iogurte	2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,4	145,4
IXE	iorço allinen	pao de centeio com marme	laua	vegetal	2,7	32,4	0,0	0,4	0,0	0,0	143,4
		Lanche pão de mistura com compo	ta + fruta da época	(soja)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
	Reforço alimentar (Tarde) iogurte vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
4	<sup>4ª</sup> -feira										
ದ್ದಿ	Sopa	de couve flor e feijão vermelho		sopa (aipo);	5,9	15,4	3,2	1,4	0,2	0,2	93,1
Almoço	Prato	massada de grão de bico com legum	es	massa (glúten); cogumelos	15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
⋖	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete sa	ılteados	(sulfitos); pão	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época		(glúten); margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	ar (Manhã) pão de mistura com marga	rina	(leite, soja); pão de sementes	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de sementes com r	narmelada + iogurte	(glúten, sésamo); iogurte vegetal	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
R	eforço alime	tar (Tarde) fruta da época		(soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	5ª-feira	( )   11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1							·		
Almoço	Sopa	Foriodo									
A	Prato	Feriado									
	Legumes										
	Sobremesa										
Re	forço alimen	ar (Manhã)									
		Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)											
- 6	6ª-feira										
င္ဟ	Sopa	creme de curgete e cenoura		sopa (aipo);	5,8	16,0	3,3	1,5	0,2	0,2	95,7
Almoço	Prato	entilhas estufadas com pimento e a	rroz branco	pão (glúten);	10,7	41,3	1,3	6,5	0,9	0,2	271,3
Ā	Salada	alface, cenoura e milho		margarina	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época		(leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	ar (Manhã) pão de mistura com marga	rina	iogurte vegetal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com marme		(soja);	8,9	36,2	11,3	3,0	0,5	0,9	213,0
R	eforço alime	Reforço alimentar (Tarde) bolacha água e sal		bolachas de	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

Reforço alimentar (Tarde) bolacha água e sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sufitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos en causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.







ementa vegetariana

ementa vegetariana									IIIaiia	
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024		alergéneos	Prot	НС	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2	<sup>2</sup> -feira									
<sub>Q</sub>	Sopa	de couve lombarda		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
Almoço	Prato	arroz de cogumelos e lentilhas	sopa (aipo); cogumelos	11,0	41,0	0,7	3,6	0,5	0,1	244,7
₹	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	(sulfitos); pão	2,8	3,9	3,5	0,7	0,1	0,1	32,3
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época	(glúten); margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	tar (Manhã) pão de mistura com margarina	(leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com compota + fruta da época	iogurte vegetal (soja)	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Re	eforço alime	ntar (Tarde) iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3	<sup>a</sup> -feira									
o	Sopa	creme de abóbora e couve flor		4,8	13,5	3,4	1,4	0,2	0,2	81,1
Almoço	Prato	estufado de ervilhas com pimento e massa macarronete	sopa (aipo);	5,0	19,4	1,7	3,7	0,6	0,2	132,9
₹	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	massa	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época	(glúten); pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re		tar (Manhã) pão de mistura com marmelada	margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de mistura com margarina + bebida veget	(leite, soja); bebida vegetal (soja)	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Re	eforço alime	ntar (Tarde) fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	4²-feira							,		,
	Sopa Prato Legumes Pão - Sobremesa Feriado									
	forço alimen	Lanche								
		ntar (Tarde) iogurte vegetal			1	ı	1	l	1	ı
- 5	i <sup>a</sup> -feira									
	Sopa	de feijão verde e feijão frade	sopa (aipo);	5,8	16,5	3,6	1,5	0,2	0,2	97,9
Almoço	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	massa (glúten);	20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	soja; pão	3,6	13,6	6,5	0,4	0,0	0,4	71,7
Pão -	Sobremesa	mistura fruta da época	(glúten); margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	tar (Manhã) pão de mistura com margarina	(leite, soja);	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Lanche pão de centeio com compota + iogurte vegeta	iogurte vegetal (soja)	5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Re	eforço alime	ntar (Tarde) fruta da época	(30)0)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	6ª-feira									
	Sopa	creme de couve branca e grão de bico		4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
Almoço	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com ar branco	sopa (aipo);	8,2	37,2	2,9	6,7	1,0	0,3	245,2
1	Salada	alface, tomate e pepino	pão (glúten); margarina	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão -	Sobremesa	mistura   fruta da época	(leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Re	forço alimen	·	bolachas de água e sal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	-	Lanche 100%	ita (glúten, soja, sulfitos)	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
R	Reforço alimentar (Tarde) bolacha água e sal		_	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

Retorço alimentar (Tarde) bolacha água e sal 2,5 15,3 0,4 4,5 1,9 0,3 112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 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 ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

