



## EMENTA - Abertura

			Pré- Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
1 Setembro	Segunda-Feira	Sopa	12,5	1,2	1,9	75,1	17,3	1,3	3,5	106,8
		Prato	32,8	17,4	25,6	393,5	48,8	24,6	32,4	548,7
		Prato Vegetariano	41,8	12,9	6,0	314,8	66,2	20,4	9,4	498,3
		Salada Hortícolas	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>	<b>56,1</b>	<b>19,2</b>	<b>30,0</b>	<b>533,3</b>	<b>84,9</b>	<b>26,8</b>	<b>40,0</b>	<b>767,1</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>	<b>65,1</b>	<b>14,7</b>	<b>10,4</b>	<b>454,6</b>	<b>102,3</b>	<b>22,6</b>	<b>17,0</b>	<b>716,7</b>
		<b>Pão (diariamente)</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>

\* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Câmara Municipal Almada



## EMENTA - 1.ª Semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
4 setembro	Segunda-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3
		Prato	Chili de Carne de Vaca(1)(6)(7)(12) c/ Arroz Branco	38,1	14,5	28,6	413,6	62,3	22,8	43,0	652,5
		Prato Vegetariano	Chili de Legumes (cenura, curgete e cogumelos)(12) c/ Arroz Branco	58,1	6,8	22,9	425,5	79,7	11,4	28,0	582,6
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Pepino e Alface	1,5	0,3	1,2	15,0	2,9	0,5	2,2	28,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>86,1</b>	<b>26,4</b>	<b>59,0</b>	<b>855,1</b>	<b>135,1</b>	<b>41,4</b>	<b>86,6</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>83,2</b>	<b>8,9</b>	<b>29,7</b>	<b>588,0</b>	<b>115,3</b>	<b>14,0</b>	<b>36,8</b>	<b>806,0</b>	
5 setembro	Terça-Feira	Sopa	Aveludado de Alho Francês (9)	12,3	1,4	2,4	78,9	16,7	1,6	3,5	107,2
		Prato	Salada Russa c/ Atum de Conserva (batata, cenoura, ervilha e ovo) (3)(4)	23,8	19,5	30,7	401,3	36,8	28,3	41,4	578,7
		Prato Vegetariano	Salada Russa (ervilhas, batata, milho, cenoura e feijão verde)	34,7	6,2	12,5	276,5	56,7	11,0	19,3	452,5
		Salada Hortícolas	Brócolos, Milho e Cenoura Baby Salteados	4,1	2,4	2,6	55,2	12,3	3,7	3,3	104,2
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) e Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>54,9</b>	<b>23,7</b>	<b>35,9</b>	<b>594,4</b>	<b>90,9</b>	<b>34,4</b>	<b>48,7</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>65,8</b>	<b>10,4</b>	<b>17,7</b>	<b>469,6</b>	<b>110,8</b>	<b>17,1</b>	<b>26,6</b>	<b>781,8</b>	
6 setembro	Quarta-Feira	Sopa	Lombardo e Couve Portuguesa	11,3	1,5	3,7	81,6	14,7	1,6	5,3	106,5
		Prato	Frango no Tacho c/ Esparguete (1)(3)(6)	22,9	20,3	25,2	379,9	37,2	28,9	33,7	550,1
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de Feijão Vermelho c/ Esparguete (1)	42,1	6,4	17,5	330,6	57,1	10,8	21,5	452,5
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Cenoura Ralada	3,7	0,1	1,4	27,0	5,2	0,2	2,4	40,0
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,7</b>	<b>22,2</b>	<b>30,7</b>	<b>526,2</b>	<b>71,0</b>	<b>31,2</b>	<b>42,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>64,9</b>	<b>8,3</b>	<b>23,0</b>	<b>476,9</b>	<b>90,9</b>	<b>13,1</b>	<b>29,9</b>	<b>666,2</b>	
7 setembro	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Lentilhas	15,6	1,3	4,6	99,8	18,6	1,3	5,3	117,3
		Prato	Pescada no Forno (2)(4)(14) c/ Arroz Alegre (cenoura e milho)	28,4	6,5	18,1	249,5	45,7	11,0	25,5	390,8
		Prato Vegetariano	Empadão de Arroz c/ Soja e Legumes (espinafres, alho francês e milho)(1)(6)(8)(9)(11)	55,0	8,1	32,9	454,4	85,8	13,6	51,7	719,1
		Salada Hortícolas	Couve-de-bruxelas, Couve-flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8	9,2	1,8	6,2	92,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou logurte de Aromas (7) ou Gelatina Vegetal (12)	7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 12,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>62,2</b>	<b>10,9</b>	<b>31,5</b>	<b>494,1</b>	<b>86,1</b>	<b>16,1</b>	<b>42,1</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>91,2</b>	<b>10,5</b>	<b>41,2</b>	<b>670,0</b>	<b>143,6</b>	<b>16,7</b>	<b>63,2</b>	<b>1048,8</b>	
8 setembro	Sexta-Feira	Sopa	Primavera (cenoura e feijão verde)	15,2	1,6	4,8	105,1	18,3	1,7	5,0	121,1
		Prato	Lombo de Porco Assado (fatiado) c/ Massa Fusilli (1)(3)(6)	22,9	9,8	23,6	279,0	37,2	16,0	34,8	438,8
		Prato Vegetariano	Estufado de Grão e Cenoura c/ Massa Fusilli (1)	40,1	7,9	12,1	296,8	67,0	13,7	19,7	499,4
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Couve roxa e Cenoura raspada	3,9	0,1	2,0	30,8	5,9	0,2	3,3	47,8
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>49,8</b>	<b>11,8</b>	<b>30,8</b>	<b>452,6</b>	<b>75,3</b>	<b>18,4</b>	<b>43,8</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>67,0</b>	<b>9,9</b>	<b>19,3</b>	<b>470,4</b>	<b>105,1</b>	<b>16,1</b>	<b>28,7</b>	<b>735,5</b>	
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>	

\* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



## EMENTA - 2.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)		
11 setembro	Segunda-Feira	Sopa	Nabiças	14,2	1,5	3,3	95,1	18,9	1,7	4,3	123,1	
		Prato	Massinha Espiral Tricolor de Aves (frango, peru e cenoura) (1)(3)(6)	24,7	13,2	26,1	327,9	40,1	20,4	36,4	499,1	
		Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Massinha Espiral Tricolor(1)	47,8	6,0	16,7	329,5	64,0	10,2	24,6	473,2	
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Couve roxa	4,9	0,3	3,7	46,2	12,2	0,5	4,3	80,0	
		Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>51,6</b>	<b>15,3</b>	<b>33,5</b>	<b>506,9</b>	<b>85,1</b>	<b>23,1</b>	<b>45,7</b>	<b>769,4</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,7</b>	<b>8,1</b>	<b>24,1</b>	<b>508,5</b>	<b>109,0</b>	<b>12,9</b>	<b>33,9</b>	<b>743,5</b>
12 setembro	Terça-Feira	Sopa	Creme de Grão	15,3	1,6	3,4	96,4	18,0	1,6	3,9	110,6	
		Prato	Bacalhau c/ Natas (batata palha e molho branco) (1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)	34,2	28,4	22,7	488,9	49,2	43,4	32,4	724,4	
		Prato Vegetariano	Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos, Milho (1) e Batata palha	58,2	17,2	15,5	478,9	76,1	27,0	21,2	675,6	
		Salada Hortícolas	Curgete, Grelos e Cenoura salteados	4,4	2,4	2,4	54,7	7,2	3,6	4,0	87,0	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Arroz doce(7) ou Gelatina Vegetal (12)	7,8 15,3 15,0	0,3 1,0 0,0	0,4 2,7 0,0	37,7 82,2 60,0	13,9 31,4 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,6 0,0	67,2 167,6 120,0	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>69,2</b>	<b>33,4</b>	<b>31,2</b>	<b>722,2</b>	<b>105,8</b>	<b>50,6</b>	<b>45,9</b>	<b>1089,6</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>92,9</b>	<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>690,0</b>	<b>131,3</b>	<b>32,2</b>	<b>29,1</b>	<b>993,2</b>
13 setembro	Quarta-Feira	Sopa	Agrião	11,4	1,5	3,3	80,2	14,8	1,7	3,5	99,3	
		Prato	Rancho de carnes (porco, frango, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete) (1)(3)(6)(7)(9)	31,1	16,5	25,9	390,1	52,0	25,4	41,1	622,9	
		Prato Vegetariano	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão e macarronete) (1)	44,3	8,4	15,7	341,5	74,2	14,6	25,6	571,7	
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Tomate e Beterraba	3,2	0,2	1,5	24,4	4,9	0,3	2,5	39,1	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>53,5</b>	<b>18,5</b>	<b>31,1</b>	<b>532,4</b>	<b>85,6</b>	<b>27,9</b>	<b>47,8</b>	<b>828,5</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>66,7</b>	<b>10,4</b>	<b>20,9</b>	<b>483,8</b>	<b>107,8</b>	<b>17,1</b>	<b>32,3</b>	<b>777,3</b>
14 setembro	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Couve-flor c/ Cenoura ralada	12,7	1,3	3,7	85,8	17,1	1,5	5,4	115,4	
		Prato	Filetes de Pescada c/ Broa (1)(2)(4)(14) e Batatinha corada	26,9	6,6	21,0	256,7	29,9	11,7	36,8	378,0	
		Prato Vegetariano	Chilli de Feijão Encarnado, Milho e Arroz branco	62,7	6,6	21,7	436,8	88,3	11,1	26,3	606,4	
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Beterraba e Milho	4,7	0,3	3,1	42,4	11,5	0,5	3,4	72,2	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>59,0</b>	<b>8,6</b>	<b>28,0</b>	<b>443,9</b>	<b>83,6</b>	<b>14,5</b>	<b>46,1</b>	<b>683,5</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>94,8</b>	<b>8,6</b>	<b>28,7</b>	<b>624,0</b>	<b>142,0</b>	<b>13,9</b>	<b>35,6</b>	<b>911,9</b>
15 setembro	Sexta-Feira	Sopa	Legumes (lombardo, cenoura e nabo)	12,3	1,3	2,8	82,0	16,3	1,5	4,1	108,7	
		Prato	Perna de Peru Assada c/ Alecrim, Laranja e Arroz branco	32,5	12,7	20,5	329,5	48,8	19,9	29,2	494,8	
		Prato Vegetariano	Caril de Grão (10) c/ Arroz branco	51,2	7,8	12,1	339,5	82,4	13,3	19,2	551,7	
		Salada Hortícolas	Brócolos, Cenoura e Couve-flor	3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4	
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2	
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>55,6</b>	<b>14,6</b>	<b>25,8</b>	<b>476,2</b>	<b>83,9</b>	<b>22,3</b>	<b>37,4</b>	<b>715,1</b>
		<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>74,3</b>	<b>9,7</b>	<b>17,4</b>	<b>486,2</b>	<b>117,5</b>	<b>15,7</b>	<b>27,4</b>	<b>772,0</b>
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>		

\* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

**Alérgenos:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



## EMENTA - 3.ª Semana

Pré-Escolar  
1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
Ensino Secundário

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário				
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	
18 setembro	Segunda-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8	18,8	1,6	5,9	127,3
		Prato	Hambúrguer de Aves no Forno (1)(6) c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	33,4	6,3	21,8	279,8	42,1	11,4	41,3	439,6
		Prato Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa no Forno (1)(6) c/ Arroz Alegre (feijão verde e milho)	41,8	12,9	6,0	314,8	66,2	20,4	9,4	498,3
		Salada Hortícolas	Couve de Bruxelas, Couve-flor e Cenoura	5,6	1,1	3,7	55,8	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>62,6</b>	<b>9,2</b>	<b>31,1</b>	<b>483,1</b>	<b>79,7</b>	<b>13,9</b>	<b>51,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>71,0</b>	<b>15,8</b>	<b>15,3</b>	<b>518,1</b>	<b>103,8</b>	<b>22,9</b>	<b>19,4</b>	<b>737,2</b>	
19 setembro	Terça-Feira	Sopa	Creme de Espinafres (9)	11,5	1,5	3,2	81,0	15,1	1,7	4,4	105,2
		Prato	Red fish no Forno (2)(4)(14) c/ Salada de Batata (batata, cenoura e brócolos)	18,7	3,0	19,3	189,2	26,3	3,9	25,8	256,7
		Prato Vegetariano	Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)	42,7	5,6	16,0	303,2	66,9	9,8	24,8	486,0
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Beterraba	2,6	0,2	1,5	22,4	3,6	0,3	2,5	33,7
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)	7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>47,5</b>	<b>5,1</b>	<b>24,2</b>	<b>351,6</b>	<b>70,1</b>	<b>6,7</b>	<b>33,2</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>71,5</b>	<b>7,7</b>	<b>20,9</b>	<b>465,6</b>	<b>110,7</b>	<b>12,6</b>	<b>32,2</b>	<b>742,8</b>	
20 setembro	Quarta-Feira	Sopa	Grelós	12,2	1,4	2,6	80,0	15,7	1,5	3,3	100,4
		Prato	Ovo Mexido c/ Salsichas(1)(3)(6)(7)(9)(10) c/ Arroz de cenoura	26,5	13,4	11,7	277,9	37,2	22,3	19,2	432,0
		Prato Vegetariano	Croquetes de Feijão no Forno(1) c/ Arroz de Cenoura	63,0	6,3	18,6	419,0	87,5	10,5	22,6	578,1
		Salada Hortícolas	Salada de Tomate, Milho e Couve roxa	9,0	0,3	2,2	53,8	18,4	0,7	4,1	106,9
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>55,5</b>	<b>15,4</b>	<b>16,9</b>	<b>449,4</b>	<b>85,2</b>	<b>25,0</b>	<b>27,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>92,0</b>	<b>8,3</b>	<b>23,8</b>	<b>590,5</b>	<b>135,5</b>	<b>13,2</b>	<b>30,7</b>	<b>852,6</b>	
21 setembro	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura c/ Coentros	12,8	1,2	1,9	78,3	17,2	1,4	2,6	102,9
		Prato	Jardineira de Pota (ervilhas, tomate, cenoura, batata) (2)(4)(14)	19,6	6,1	18,7	219,4	29,5	10,6	26,8	338,1
		Prato Vegetariano	Jardineira de Ervilhas, Cenoura e Batata	33,6	6,2	12,5	272,2	45,8	10,8	18,3	401,4
		Salada Hortícolas	Salada de Alface e Pepino	0,6	0,2	1,0	9,3	1,2	0,3	1,8	17,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou logurte de Aromas(7) ou Gelatina Vegetal (12)	7,8 12,6 15,0	0,3 2,0 0,0	0,4 5,1 0,0	37,7 89,0 60,0	13,9 16,6 30,0	0,5 2,0 0,0	0,7 5,1 0,0	67,2 89,0 120,0
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>45,6</b>	<b>9,5</b>	<b>26,7</b>	<b>396,0</b>	<b>64,5</b>	<b>14,3</b>	<b>36,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>59,6</b>	<b>9,6</b>	<b>20,5</b>	<b>448,8</b>	<b>80,8</b>	<b>14,5</b>	<b>27,8</b>	<b>610,7</b>	
22 setembro	Sexta-Feira	Sopa	Couve Coração	11,7	1,2	3,0	78,4	14,6	1,3	3,6	94,6
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) (1)(3)(6)(7)(12)	22,9	14,5	23,6	320,9	37,2	22,8	34,7	499,3
		Prato Vegetariano	Estufado de Soja no Tacho (1)(6)(8)(11) c/ Esparguete (1)	39,2	7,2	29,3	361,9	63,3	12,5	46,9	589,4
		Salada Hortícolas	Curgete, Feijão verde e Couve Lombarda salteada	4,3	2,4	3,2	59,3	7,7	3,8	5,7	101,0
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>			<b>46,7</b>	<b>18,4</b>	<b>30,2</b>	<b>496,3</b>	<b>90,6</b>	<b>29,8</b>	<b>47,3</b>
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>			<b>63,0</b>	<b>11,1</b>	<b>35,9</b>	<b>537,3</b>	<b>99,5</b>	<b>18,1</b>	<b>56,9</b>	<b>852,2</b>	
<b>Pão (diariamente)</b>			<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>	

\* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.



## EMENTA - 4.ª Semana

			Pré-Escolar 1.º Ciclo do Ensino Básico				2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Ensino Secundário					
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)		
25 setembro	Segunda-Feira	Sopa	Feijão Vermelho, Nabo e Courgette		14,1	1,5	4,1	95,6	17,1	1,6	4,8	113,2
		Prato	Almôndegas de Vaca c/ Molho de Natas, Cogumelos (1)(6)(7)(9)(10)(12) e Esparguete (1)(3)(6)		25,0	15,4	24,7	345,2	41,0	26,4	41,0	577,0
		Prato Vegetariano	Stogonoff de Soja (creme de soja)(1)(6)(8)(11)(12) c/ Cogumelos, Cenouras e Esparguete (1)		36,9	9,6	30,5	379,5	60,0	16,5	48,7	620,9
		Salada Hortícolas	Couve-flor, Brócolos e Cenoura		3,0	0,3	2,1	27,0	4,9	0,4	3,4	44,4
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>49,9</b>	<b>17,5</b>	<b>31,3</b>	<b>505,5</b>	<b>76,9</b>	<b>28,9</b>	<b>49,9</b>	<b>801,8</b>	
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>61,8</b>	<b>11,7</b>	<b>37,1</b>	<b>539,8</b>	<b>95,9</b>	<b>19,0</b>	<b>57,6</b>	<b>845,7</b>			
26 setembro	Terça-Feira	Sopa	Creme de Grão		15,3	1,6	3,4	96,4	18,0	1,6	3,9	110,6
		Prato	Empadão de Atum c/ Arroz (3)(4)		32,8	17,4	25,6	393,5	48,5	24,6	32,4	548,7
		Prato Vegetariano	Empadão de Ervilhas e Legumes (c/ arroz, espinafres, courgette e abóbora)(9)		39,3	7,2	14,7	313,4	61,8	12,1	21,3	486,4
		Salada Hortícolas	Salada de Alface, Milho e Tomate		5,4	0,3	1,5	33,6	10,8	0,7	3,1	67,3
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Fruta Assada (s/ açúcar)		7,8 14,7	0,3 0,4	0,4 0,2	37,7 59,0	13,9 25,1	0,5 0,8	0,7 0,5	67,2 117,9
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>68,2</b>	<b>19,7</b>	<b>30,7</b>	<b>582,5</b>	<b>102,4</b>	<b>27,7</b>	<b>39,9</b>	<b>844,5</b>	
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>74,7</b>	<b>9,5</b>	<b>19,8</b>	<b>502,4</b>	<b>115,7</b>	<b>15,2</b>	<b>28,8</b>	<b>782,2</b>			
27 setembro	Quarta-Feira	Sopa	Juliana		13,9	1,5	3,8	93,4	17,6	1,7	4,5	114,3
		Prato	Febras à Alinho c/ Arroz branco e Feijão preto estufado		32,0	12,8	26,5	359,3	52,1	20,0	38,3	556,8
		Prato Vegetariano	Salada de Feijão Preto c/ Legumes Salteados (lombardo, alho francês e cogumelos)(9)(12) e Arroz branco		57,2	6,7	21,2	417,3	79,2	11,2	27,0	580,4
		Salada Hortícolas	Feijão verde, Cenoura e Couve-flor		4,3	0,2	2,0	32,4	7,6	0,3	3,5	58,0
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>58,0</b>	<b>14,8</b>	<b>32,7</b>	<b>522,8</b>	<b>91,2</b>	<b>22,5</b>	<b>47,0</b>	<b>796,3</b>	
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>83,2</b>	<b>8,7</b>	<b>27,4</b>	<b>580,8</b>	<b>118,3</b>	<b>13,7</b>	<b>35,7</b>	<b>819,9</b>			
28 setembro	Quinta-Feira	Sopa	Creme de Coentros		10,2	1,1	1,6	61,7	12,9	1,1	2,0	75,8
		Prato	Lombos de Pescada c/ Molho de Limão no Forno (2)(4)(14) e Batata cozida		16,9	6,3	19,4	204,9	23,6	10,8	27,2	304,7
		Prato Vegetariano	Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura) (1)(6)(9)(10)		62,6	9,1	17,5	430,3	100,6	15,8	28,6	703,7
		Salada Hortícolas	Salada de Cenoura ralada, Beterraba e Pepino		3,7	0,1	1,0	25,0	5,9	0,2	1,5	39,0
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades) ou Leite creme(3)(7)(12) ou Gelatina Vegetal (12)		7,8 9,0	0,3 1,1	0,4 2,3	37,7 55,5	13,9 18,1	0,5 2,2	0,7 4,6	67,2 110,9
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>120,0</b>	
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>91,5</b>	<b>10,3</b>	<b>20,1</b>	<b>577,0</b>	<b>149,4</b>	<b>17,1</b>	<b>32,1</b>	<b>938,5</b>			
29 setembro	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão Verde		13,1	1,4	3,0	86,1	15,7	1,4	3,7	100,9
		Prato	Peito de Peru Estufado c/ Massa Espiral (1)(3)(6)		22,9	6,7	22,8	247,6	37,2	11,6	34,6	398,1
		Prato Vegetariano	Massinha Espiral Tricolor c/ Ervilhas, Cogumelos e Cenoura (1)(12)		35,9	4,7	14,0	274,5	56,2	11,6	21,0	459,7
		Salada Hortícolas	Beringela, Cenoura e Cogumelos Salteados (12)		3,6	2,4	2,3	54,3	5,6	3,6	3,5	82,3
		Sobremesa	Fruta da Época (mín 3 variedades)		7,8	0,3	0,4	37,7	13,9	0,5	0,7	67,2
		<b>TOTAL REFEIÇÃO GERAL</b>		<b>47,4</b>	<b>10,8</b>	<b>28,5</b>	<b>425,7</b>	<b>72,4</b>	<b>17,1</b>	<b>42,5</b>	<b>648,5</b>	
<b>TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA</b>		<b>60,4</b>	<b>8,8</b>	<b>19,7</b>	<b>452,6</b>	<b>91,4</b>	<b>17,1</b>	<b>28,9</b>	<b>710,1</b>			
<b>Pão (diariamente)</b>		<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>68,1</b>	<b>24,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>122,6</b>			

\* Prato Sustentável - Disponível apenas nas escolas aderentes do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Nota: Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal(12) para as dietas vegetarianas.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.