

# EMENTA

1º CICLO

20 a 24 de setembro de 2021

25 a 29 de outubro de 2021

29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

## Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Couve lombarda	181	43	0,7	0,1	6,5	2,5	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de brócolos <sup>1,6,12</sup>	638	152	5,5	0,4	15,3	0,6	9,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de soja grelhado com arroz de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	746	178	6,7	2,0	19,9	2,0	8,0	0,9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Alho francês e couve-flor	163	39	0,5	0,1	5,5	2,6	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Salada de atum, batata, cenoura e feijão-frade <sup>4,5,6</sup>	540	128	5,3	0,4	8,3	1,4	11,3	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Salada de ervilhas, batata, cenoura e feijão-frade	648	154	2,2	0,4	22,4	2,3	8,3	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Brócolos	184	44	0,9	0,1	6,0	2,2	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Frango assado no forno com arroz de cenoura	649	154	4,5	0,8	16,7	1,1	11,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	1127	267	4,1	0,6	31,0	1,3	22,7	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Crema de abóbora com hortelã	204	48	0,6	0,1	8,9	2,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Massa de peixe com pimento, tomate e alho francês <sup>1,3,4</sup>	432	102	3,0	0,5	11,4	1,5	6,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massa com grão-de-bico, pimento, tomate e alho francês <sup>1,3</sup>	695	165	3,9	0,6	23,3	2,2	6,9	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Feijão catarino	248	59	0,8	0,1	8,6	2,3	2,7	0,1
	<b>Prato</b>	Carne de porco à Portuguesa com cubos batata e feijão-verde cozido	543	130	7,2	2,0	6,8	1,1	8,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan à Portuguesa com cubos de batata e feijão-verde cozido <sup>1,6</sup>	408	97	3,1	0,6	9,1	1,8	7,2	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

# EMENTA

1º CICLO

27 de setembro a 1 outubro de 2021

1 a 5 de novembro de 2021

6 a 10 de dezembro de 2021

## Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres									
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ fiambre com arroz e feijão-verde salteado <sup>1,3,6,7,12</sup>									
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com arroz e feijão-verde salteado <sup>3</sup>									
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Lentilhas <sup>1</sup>									
	<b>Prato</b>	Bifes de peru estufados c/ cenoura com esparguete <sup>1,3</sup>									
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados c/ cenoura com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>									
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com hortelã									
	<b>Prato</b>	Salada de bacalhau fresco, batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>									
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão, batata, milho e brócolos cozidos									
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas									
	<b>Prato</b>	Carne de porco estufada c/ cenoura e ervilhas com arroz de coentros									
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas, cenoura, curgete e lentilhas com arroz de coentros <sup>1,6,8,11</sup>									
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup> / Creme de coentros									
	<b>Prato</b>	Espirais com cavala, tomate, pimentos e milho <sup>1,3,4</sup>									
	<b>Vegetariano</b>	Espirais com feijão branco, tomate, pimentos, milho e espinafres <sup>1,3</sup>									
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

# EMENTA

1º CICLO

4 a 8 de outubro de 2021  
8 a 12 de novembro de 2021  
13 a 17 de dezembro de 2021

## Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Creme de couve-flor	198	47	0,8	0,1	7,4	2,7	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Almondegas de aves em molho de tomate, cenoura e pimento c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	575	137	6,2	2,4	12,5	2,5	7,1	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas vegetarianas c/ cenoura e pimento com esparguete <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	1026	247	16,7	2,1	13,4	1,6	9,1	0,9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Cenoura e alho francês	170	40	0,6	0,1	6,4	2,8	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão e espinafres <sup>1,3,4,5,6</sup>	605	144	5,9	0,6	11,8	0,3	10,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão, seitan, cenoura e espinafres <sup>1,6</sup>	532	127	3,3	0,6	15,2	1,4	8,0	0,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Repolho	179	42	0,7	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilhas)	387	92	2,4	0,4	7,0	1,3	9,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas) <sup>1,6,8,11</sup>	452	107	2,5	0,3	14,0	1,7	5,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Feijão catarino	303	72	1,0	0,1	12,0	2,5	2,9	0,1
	<b>Prato</b>	Lacinhos com salmão, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,4,6</sup>	774	185	11,7	2,2	10,4	1,8	9,1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Lacinhos com nacos de soja, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,6,8,11</sup>	825	196	3,1	0,6	21,7	2,4	17,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Alface	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Chili (carne picada, pimentos e feijão) com arroz de milho	880	210	10,7	3,2	15,3	0,5	13,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (cenoura, pimentos e feijão) com arroz de milho	870	207	3,4	0,4	33,4	1,1	10,1	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

# EMENTA

1º CICLO

11 a 15 de outubro de 2021  
15 a 19 de novembro de 2021

## Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	181	43	0,7	0,1	6,5	2,5	1,6	0,1	
		Juliana								
	<b>Prato</b>	652	156	5,5	0,4	20,9	0,4	2,1	0,2	
		Douradinhos no forno com arroz de espinafres <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>								
<b>Vegetariano</b>	744	177	3,2	0,4	24,4	0,9	8,7	0,2		
	Arroz de espinafres, feijão, milho e cenoura									
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1	
		Alho francês								
	<b>Prato</b>	549	130	3,9	0,6	13,2	1,4	10,0	0,2	
		Frango com tomate, macedónia e esparguete <sup>1,3</sup>								
<b>Vegetariano</b>	866	205	4,1	0,5	29,8	1,6	10,3	0,1		
	Bolonesa de lentilhas com macedónia e esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>									
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	268	64	1,2	0,1	8,6	1,6	3,1	0,2	
		Grão com espinafres								
	<b>Prato</b>	345	82	2,5	0,4	7,1	1,2	7,1	0,2	
		Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>								
<b>Vegetariano</b>	409	98	4,8	1,0	8,3	1,5	4,6	0,2		
	Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos <sup>3</sup>									
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1	
		Creme de cenoura com couve-flor								
	<b>Prato</b>	536	127	3,6	0,7	13,9	1,1	9,5	0,2	
		Arroz à Valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas)								
<b>Vegetariano</b>	809	191	2,9	0,4	25,4	1,2	14,9	0,1		
	Arroz à Valenciana vegetariano (soja, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,8,11</sup>									
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	263	62	0,8	0,1	11,5	2,2	1,8	0,1	
		Abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>								
	<b>Prato</b>	387	92	3,7	1,3	8,2	1,6	6,0	0,5	
		Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) <sup>1,4,7</sup>								
<b>Vegetariano</b>	340	81	2,9	0,5	7,6	1,6	5,4	0,2		
	Gratinado de seitan, batata, alho francês e curgete <sup>1,6</sup>									
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									

# EMENTA

1º CICLO

18 a 22 de outubro de 2021  
22 a 26 de novembro de 2021

## Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Macedónia	194	45	0,7	0,1	7,5	1,8	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês <sup>1,3</sup>	577	137	6,8	1,9	9,9	1,8	8,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com cenoura e alho francês <sup>1,3,6,8,11</sup>	712	168	2,9	0,4	20,7	2,5	13,8	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) <sup>4</sup>	672	160	7,5	1,0	11,5	0,4	11,1	1,0
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) <sup>1,6,10,11</sup>	826	196	3,9	0,4	29,1	0,4	9,8	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Caldo verde <sup>1</sup>	194	46	0,9	0,1	6,3	0,7	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Tiras de peito de peru com cenoura, cogumelos e espirais <sup>1,3</sup>	468	111	2,8	0,5	9,8	1,3	10,9	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja com cenoura, cogumelos e espirais <sup>1,3,6,8,11</sup>	781	185	3,0	0,5	19,9	1,6	16,7	0,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Feijão branco com espinafres	256	61	0,9	0,1	8,8	2,2	2,7	0,2
	<b>Prato</b>	Pescada à Brás (com alho francês) <sup>3,4,5,6</sup>	508	122	6,7	0,6	5,9	0,7	8,5	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Alho francês à Brás <sup>3,5,6</sup>	586	141	9,0	0,0	1,2	0,0	11,5	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>									
		Creme de ervilhas com coentros	224	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana c/ arroz branco	754	180	5,4	1,5	22,3	0,9	9,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	914	218	3,1	0,3	37,7	1,5	8,7	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	