

Ementa

04 a 08 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H-C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Empadão de atum (em arroz)	862	206	8	1	19	1	14	1
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	98	23	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete	789	189	3	0	23	1	17	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com Grão	466	111	3	0	16	2	5	0
	Prato	Pescada corada com batata corada	428	102	2	0	11	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e feijão-verde cozidos	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		logurte de Aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão	634	152	4	0	16	1	12	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	407	97	3	1	8	1	10	1
	Salada	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura cozidas	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã Cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos. A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

11 a 15 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	926	221	9	3	21	2	13	0
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	85	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo cozidos	387	92	2	0	10	1	8	0
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Pera cozida	170	41	0	0	9	9	0	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Pernas de frango assadas com massa cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Salada	Pepino, cenoura e beterraba	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Mousse de chocolate	1164	278	13	6	31	30	10	0
5ª Feira	Sopa	Feijão com espinafres	493	118	2	0	18	2	7	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e feijão-verde	114	27	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Jardineira de peru	338	81	1	0	8	1	9	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

18 a 22 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Salada de atum com feijão frade e batata	594	142	3	1	18	1	11	0
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	226	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Hamburger de aves com arroz de cenoura	935	224	10	2	21	1	11	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	79	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maça assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com molho de limão e puré de batata	354	84	1	0	10	1	7	0
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e nabo cozidos	111	27	1	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Bife de frango com cogumelos e esparguete	660	158	4	1	18	1	12	0
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	86	21	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
6ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Pescada à Delícia	285	68	1	0	5	2	10	0
	Salada	Tomate, pepino e alface	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

25 a 29 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
3ª Feira	Sopa	Couve Branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Massada de salmão	992	237	13	2	19	1	11	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Peru corado com arroz de cenoura	749	179	7	2	16	1	14	0
	Salada	Pepino, alface e milho	242	58	2	2	10	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Pudim	869	208	5	1	36	36	6	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	205	49	1	0	8	2	1	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata, ovo e cenoura)	522	125	3	1	15	1	9	0
	Salada	Tomate, couve-roxa e alface	86	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de agrião	333	80	3	1	10	1	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	1020	244	9	3	26	2	14	0
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

02 a 06 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Pescada cozida, batata e ovo cozidos	387	92	2	0	10	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pudim		869	208	5	1	36	36	6	0	
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Almondegas de vaca estufados com esparguete	641	153	3	1	19	1	12	0
	Salada	Alface, tomate e pepino	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	244	58	2	0	8	2	3	0
	Prato	Lasanha de salmão com espinafres	797	190	8	2	20	2	9	0
	Salada	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	89	21	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Camponesa	229	55	2	0	8	3	1	0
	Prato	Perna de peru no forno com arroz de ervilhas	670	160	6	1	14	1	13	0
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	83	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Maçã assada	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora com alho francês	224	54	2	0	7	2	1	0
	Prato	Pizza de queijo e fiambre	922	220	4	1	36	0	8	1
	Salada	Cenoura, alface e tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

09 a 13 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião com grão	511	122	3	0	18	2	6	0
	Prato	Macarronada de vaca	811	194	8	2	19	2	11	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás	632	151	7	1	12	4	10	2
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e nabo cozidos	111	27	1	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Couve-flor	240	57	2	0	8	2	1	0
	Prato	Bife de frango grelhado com limão e esparguete	856	205	1	0	28	1	19	0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	87	21	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Maça assada	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	226	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Abrótea no forno com limão com puré de batata	343	82	1	0	12	1	5	0
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e feijão-verde cozidos	114	27	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Carne de porco assada com alecrim e arroz de cenoura	806	193	6	1	20	1	14	0
	Salada	Tomate, milho e alface	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

16 a 20 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Bacalhau estufado de tomatada com batata cozida	336	80	1	0	10	1	8	1
	Salada	Couve-flor, brócolos e couve Portuguesa cozidos	111	27	0	0	3	3	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	
3ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Hamburger de aves com macarrão salteado em azeite e alho	1097	262	11	2	26	2	13	0
	Salada	Cenoura, tomate e alface	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Arroz-doce		902	216	9	3	25	8	7	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Abrótea cozida, ovo e batata cozidas	442	106	3	1	12	1	7	0
	Salada	Brócolos, cenoura, feijão-verde cozidos	107	25	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Escalopes de peru grelhados com limão e arroz de cenoura	710	170	3	0	22	1	14	0
	Salada	Pepino, tomate e alface	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de nabo	307	73	3	0	10	2	1	0
	Prato	Douradinhos no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	549	131	4	0	17	1	7	0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

:: A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

23 a 27 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango de tomatada com massa cotovelos	693	166	3	0	20	2	14	0
	Salada	Alface, beterraba e rabanete	68	16	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
3ª Feira	Sopa	Couve coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	534	128	3	0	15	1	9	0
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidos	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos e natas com massa espiral	1178	282	3	1	51	3	11	0
	Salada	Tomate, cenoura e pepino	79	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão-branco	455	109	2	0	17	2	6	0
	Prato	Salmão corado no forno com arroz de coentros	953	228	12	2	20	1	9	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	204	49	1	1	8	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Cenoura	283	68	3	0	9	2	1	0
	Prato	Lasanha de vitela	740	177	4	1	24	2	10	0
	Salada	Alface, cenoura e milho cozidos	227	54	2	2	11	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

:: A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

30 de maio a 3 de junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Tintureira no forno com batata cozida	325	78	0	0	12	1	7	0
	Salada	Macedónia de legumes	291	70	0	0	14	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
3ª Feira	Sopa	Juliana	191	46	2	0	6	2	1	0
	Prato	Croquetes com arroz alegre	1021	244	12	3	25	1	8	1
	Salada	Pepino, beterraba e couve-roxa	82	20	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com alho francês	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Frango assado com batata frita	552	132	5	1	11	1	10	0
	Salada	Salada russa	255	61	0	0	12	2	3	0
	Sobremesa	Gelado de Leite	827	198	11	6	22	22	4	0
5ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Arroz de pato	740	177	5	1	22	1	12	0
	Salada	Alface, tomate e pepino	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã Assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
6ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Massada de pescada com delícias do mar e coentros	620	148	2	0	21	2	11	0
	Salada	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	89	21	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

:: A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

06 de 10 de junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Escalopes de porco com esparguete	734	176	4	1	20	2	14	0
	Salada	Tomate, cenoura e couve-roxa	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão	941	225	6	0	33	1	8	0
	Salada	Feijão-verde, brócolos e milho	204	49	1	1	8	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Feijão-vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Frango corado com batata corada	627	150	7	2	11	1	9	0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	74	18	0	0	2	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
5ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Pizza	922	220	4	1	36	0	8	1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

13 a 17 de junho

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	682	163	12	2	26	7	29	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	184	44	1	1	8	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	926	221	9	3	21	2	13	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	466	111	3	0	16	2	5	0
	Prato	Pescada corada e batata corada	428	102	2	0	11	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Bife de frango com cogumelos e arroz branco	649	155	4	1	18	1	10	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
6ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Salada Russa de atum com ovo cozido	416	100	4	1	9	1	7	0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e alface	87	21	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Maçã Cozida	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

20 a 24 de junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Esparguete à carbonara	1520	363	14	6	46	3	11	1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida	653	156	8	2	12	1	8	0
	Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo cozidos	101	24	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Escalopes de peru estufados com cenoura e massa cotovelos	618	148	2	0	19	2	12	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa	82	20	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Alho francês e feijão-branco	471	113	2	0	17	2	6	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de feijão	1005	240	10	1	32	1	6	1
	Salada	Brócolos, milho e cenoura cozidos	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Costeletas de porco estufadas com puré de batata	912	218	10	3	20	1	13	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.
A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola

Ementa

27 a 01 de julho

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Macarrão com atum	901	215	8	1	19	1	16	1
	Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	98	23	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de coentros	883	211	9	3	21	1	10	0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	FERIADO MUNICIPAL								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
5ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz e feijão e tomate	655	157	3	0	21	1	12	0
	Salada	Brócolos, nabo e milho cozidos	243	58	2	2	10	1	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de agrião	333	80	3	1	10	1	2	0
	Prato	Pernas de frango assadas com massa cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	31	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos. A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola