



Ementa

Semana de 13 a 17 de março de 2017

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	157	37	1,6	0,3	4,5	0,1	0,8	0,3
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ^{1,3} Salada de alface e cenoura raspada	798	191	7,9	2,7	18,0	1,6	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com queijo								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	235	56	2,6	0,2	8,2	0,6	1,2	0,2
Prato	Pescada assada com arroz de tomate ^{4,9} Salada de alface, couve roxa	549	131	3,3	0,5	16,8	0,7	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com manteiga								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com fiambre								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ⁹	78	19	1,4	0,2	1,3	0,5	0,3	0,2
Prato	Tirinhas de carne de porco guisado com salada de batata e legumes	560	134	6,4	1,9	9,8	0,0	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	169	40	1,1	0,2	6,3	1,2	1,3	0,1
Prato	Massa de atum, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4,5,6,9}	906	215	7,5	0,9	22,4	0,4	14,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Lanche manhã	Pão de mistura com manteiga								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com queijo								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedonia ^{1,3,5,6,7,8,12}	239	57	1,5	0,2	9,3	0,6	1,2	0,2
Prato	Perninha de frango estufada com arroz branco e salada de alface	944	226	8,8	0,8	19,6	0,7	16,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com manteiga								



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alpo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp - Lípidos, AG Sat - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot - Proteínas



Voslo

02/03/17

Adm

ANTONIO PEDRO DEVESA
Chefe da Divisão de Educação
e Ação Social



Ementa



Semana de 20 a 24 de março de 2017

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,3	0,2	6,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de couve, cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	979	234	4,3	0,6	39,6	1,7	7,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	655	156	1,1	0,6	33,5	23,1	3,1	0,1
Lanche manhã	Pão de mistura com queijo								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,3	0,2	5,7	0,6	3,0	0,1
Prato	Carne de porco guisada com macarronete Salada de alface e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	655	156	1,1	0,6	33,5	23,1	3,1	0,1
Lanche manhã	Pão com manteiga								
Lanche tarde	logurte liquido e pão de mistura com queijo								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,5	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de atum com batata e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) ^{4,5,6,12}	894	214	13,0	0,9	0,0	0,0	24,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	181	43	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	239	57	1,5	0,2	9,3	0,6	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca guisado com esparguete ^{1,3,6,12} Salada de alface e tomate	1005	240	8,7	2,1	25,8	1,4	14,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	655	156	1,1	0,6	33,5	23,1	3,1	0,1
Lanche manhã	Pão de mistura com Queijo								
Lanche tarde	logurte liquido e pão de mistura com manteiga								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,3	0,2	5,9	1,2	1,2	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9} Salada de alface e milho	592	141	2,8	0,4	16,6	0,0	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

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.

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot - Proteínas



Visto
02/03/17

ANTONIO PEDRO DEVESA
Chefe de Divisão de Educação
e Ação Social

Itau
Ementa

Semana de 27 a 31 de março de 2017

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1134	271	9,1	1,5	38,6	0,7	7,2	1,0
Sobremesa	Salada de alface e cenoura	75	18	0,1	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Lanche manhã	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche tarde	Pão de mistura com queijo Iogurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	333	80	1,4	0,2	12,4	1,5	4,0	0,1
Prato	Saiadinha de batata com pescada desfiada e macedónia	477	114	3,5	0,7	8,8	0,0	11,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com manteiga								
Lanche tarde	Iogurte líquido e pão de mistura com fiambre								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilha ^{1,3,5,6,7,8,12}	376	89	2,0	0,2	13,8	1,4	3,8	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral ^{1,3,7,9}	852	204	10,2	3,8	15,0	0,7	12,5	0,4
Sobremesa	Salada de alface e tomate	71	17	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
Lanche manhã	Fruta da época	209	51	0,0	0,0	12,5	12,3	0,0	0,0
Lanche tarde	Pão de mistura com fiambre Sumo e pão de mistura com queijo								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	395	94	1,1	0,2	17,7	1,1	3,1	0,3
Prato	Filete de salmão no forno com arroz branco e salada de alface e tomate ^{4,9}	1099	263	13,9	2,6	22,5	0,0	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ^{1,7}	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com queijo								
Lanche tarde	Iogurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	183	44	1,4	0,2	6,6	1,3	1,1	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) e salada de alface e pepino ^{1,3,9}	957	227	10,3	3,4	20,0	0,7	13,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot - Proteínas



Visto
02/03/17

ANTÓNIO PEDRO DE VESPA
Chefe de Divisão de Educação
e Ação Social

Semana de 3 a 7 de abril de 2017

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	179	43	1,3	0,2	6,7	1,4	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum com molho de tomate ^{4,5,6,9}	810	193	7,2	0,7	21,3	0,5	10,4	0,5
	Salada de alface e tomate	80	19	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com queijo								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	230	55	1,6	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Ranchinho de carne de porco com grão-de-bico, macarrão, couve lombarda e cenoura ^{1,3,9}	745	177	5,1	1,3	22,3	1,9	10,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com manteiga								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com fiambre								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	127	30	1,3	0,2	4,2	0,6	0,5	0,2
Prato	Paloco á Gomes Sá	663	158	3,4	0,5	19,6	0,4	11,8	0,3
	Salada de alface	73	17	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	209	51	0,0	0,0	12,5	12,3	0,0	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	173	41	1,3	0,2	6,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral, feijão-verde e cenoura cozidos ^{1,3,9}	560	134	3,1	0,4	16,7	1,3	10,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche manhã	Pão de mistura com queijo								
Lanche tarde	logurte líquido e pão de mistura com manteiga								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	390	93	1,4	0,2	15,5	0,9	4,4	0,1
Prato	Abrótea de cebolada com arroz de couve ^{4,9}	567	135	1,8	0,3	18,6	0,3	10,5	0,2
	Salada de alface e pepino	64	15	0,4	0,1	1,4	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	549	131	1,2	0,7	28,0	26,1	2,5	0,1
Lanche manhã	Pão de mistura com fiambre								
Lanche tarde	Sumo e pão de mistura com queijo								



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. 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.

VE - Valor energético, Líp - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Vosks
02/03/17

ANTÓNIO PEDRO DEvesa
Chefe da Divisão de Educação
e Ação Social

Semana de 10 a 14 de Abril de 2017

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	179	43	1,3	0,2	6,7	1,4	1,1	0,1
Prato	594	142	4,3	0,3	16,8	1,3	8,7	0,9
Sobremesa	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche manhã								
Lanche tarde								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	179	43	1,3	0,2	6,5	1,3	1,1	0,1
Prato	709	170	6,2	1,9	18,4	1,0	9,7	0,2
Sobremesa	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche manhã								
Lanche tarde								

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	199	47	1,3	0,2	6,6	1,1	2,4	0,1
Prato	725	173	4,4	0,7	20,5	1,4	12,4	0,2
Sobremesa	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche manhã								
Lanche tarde								

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	653	155	1,1	0,4	32,0	0,8	3,5	0,5
Prato	639	153	3,2	0,5	18,1	0,0	12,3	0,2
Sobremesa	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Lanche manhã								
Lanche tarde								

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	354	85	1,9	0,2	12,8	1,6	3,7	0,1
Prato	447	107	2,6	0,8	12,9	0,0	7,6	0,1
Sobremesa	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Lanche manhã	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche tarde								

FERIADO



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, ⁹Alpico, 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.

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.

VE - Valor energético, Líp - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot - Proteínas