

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:				SEGUNDA-FEIRA 30 de Novembro				TERÇA-FEIRA 1 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 2 de Dezembro				QUINTA-FEIRA 3 de Dezembro				SEXTA-FEIRA 4 de Dezembro			
SOPA				GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				FERIADO				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, repolho, couve-flor)				ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
HC	LIP	PTN	Kcal	19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal					15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal
PRATO				MASSA SICILIANA (com grão, ervilha, milho e cogumelos) ^{1,3}								RISSÓIS DE LEGUMES ^{1,3,6,12}				ESTUFADO DE LENTILHAS C/ BATATA				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal	45,8 g	3,9 g	14 g	274kcal					21,1 g	3,7 g	4 g	134kcal	43,4 g	5,4 g	12,9 g	274kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO				MASSA (Incorporada no prato)								ARROZ COM ERVILHA				BATATA COZIDA				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal	---	---	---	---					23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	17,2 g	1,1 g	5,1 g	99 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE								SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, TOMATE E MILHO			
HC	LIP	PTN	Kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal					26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal
SOBREMESA				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)								FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				PUDIM DE BAUNILHA ⁷			
HC	LIP	PTN	Kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal					8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	20,9 g	0,9 g	2,5 g	101kcal
PÃO				PÃO DE MISTURA ¹								PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal					13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO				634 kcal								586 kcal				624 kcal				687 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 7 de Dezembro				TERÇA-FEIRA 8 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 9 de Dezembro				QUINTA-FEIRA 10 de Dezembro				SEXTA-FEIRA 11 de Dezembro			
SOPA					CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, repolho, couve-flor)				FERIADO				FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal	16,1 g	1,4 g	4,9 g	97 kcal	16,3 g					1,4 g	5,8 g	101kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	
PRATO					ARROZ COM FEIJÃO FRADE LEGUMES E OVO ^{3,4,12}								MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}				JARDINEIRA DE LEGUMES COM GRÃO (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, pimento)				ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal	26,2 g	7,1 g	23,7 g	263kcal	29,1 g					10,8 g	13 g	265kcal	49,9 g	2,8 g	16,3 g	289kcal	33,3 g	9,4 g	10,4 g	259kcal	
GUARNIÇÃO					ARROZ (Incorporados no prato)								MASSA (Incorporada no prato)				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal	---	---	---	---	---					---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	
HORTÍCOLAS					LEGUMES SALTEADOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)								SALADA DE CENOURA, MILHO E PEPINO				SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE				SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO			
HC	LIP	PTN	Kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,8 g					1,9 g	3,8 g	139kcal	3,1 g	0 g	1,3 g	18 kcal	2,6 g	0,2 g	1,5 g	18 kcal	
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)								FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				IOGURTE ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g					0,2 g	0,6 g	38 kcal	12,6 g	2 g	5,1 g	89 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹								PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g					0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	
VALOR ENERGÉTICO					531 kcal								608 kcal				562 kcal				601 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 14 de Dezembro				TERÇA-FEIRA 15 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 16 de Dezembro				QUINTA-FEIRA 17 de Dezembro				SEXTA-FEIRA 18 de Dezembro			
SOPA					CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				FEIJÃO BRANCO E COUVE (com alho-francês, batata, cenoura)				ABÓBORA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	16,5 g	1,7 g	4,1 g	98 kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal
PRATO					FALAFEL NO FORNO ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)				HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶				QUINOA COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ³				MASSA À LAVRADOR VEG ^{1,3} (feijão, cenoura, couve, tomate)				OMELETE COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal		21 g	12 g	6,7 g	219kcal	10,4 g	8,1 g	13,8 g	185kcal	38,5 g	4,5 g	12 g	243kcal	39,2 g	4,4 g	12,2 g	245kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ COM ERVILHA				MASSA ^{1,3} (PRÉ-ESCOLAR)				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ DE CENOURA			
HC	LIP	PTN	Kcal		20 g	1,2 g	3,2 g	103kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				LEGUMES SALTEADOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal		27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	3,1 g	0 g	1,3 g	18 kcal	---	---	---	---	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				GELATINA				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	18 g	0,1 g	1,6 g	79 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE HAMBÚRGUER ^{1,11}				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	14,3 g	0,5 g	2,1 g	70 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					665 kcal				560 kcal				493 kcal				514 kcal				593 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 21 de Dezembro				TERÇA-FEIRA 22 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 23 de Dezembro				QUINTA-FEIRA 24 de Dezembro				SEXTA-FEIRA 25 de Dezembro			
SOPA					CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				CREME DE BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				FERIADO				FERIADO			
HC	LIP	PTN	Kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal									
PRATO					RANCHO À PORTUGUESA VEG (massa,grão,soja,cenoura,tomate) ^{1,3,6}				CROQUETE DE VEGETAIS ^{1,3,12}				MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}											
HC	LIP	PTN	Kcal	38,8 g	6,5 g	14,7 g	273kcal	13,4 g	7,2 g	3,6 g	133kcal	29,1 g	10,8 g	13 g	265kcal									
GUARNIÇÃO					MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ DE CENOURA				MASSA (Incorporada no prato)											
HC	LIP	PTN	Kcal	---	---	---	---	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal	---	---	---	---									
HORTÍCOLAS					LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES SALTEADOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)											
HC	LIP	PTN	Kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal									
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)											
HC	LIP	PTN	Kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal									
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹											
HC	LIP	PTN	Kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal									
VALOR ENERGÉTICO					519 kcal				563 kcal				512 kcal											

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 28 de Dezembro				TERÇA-FEIRA 29 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 30 de Dezembro				QUINTA-FEIRA 31 de Dezembro				SEXTA-FEIRA 1 de Janeiro			
SOPA					GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				FERIADO							
HC	LIP	PTN	Kcal		19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal	16,1 g	1,4 g	4,9 g	97 kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal								
PRATO					ALMÔNDEGAS VEG ¹				RISSÓIS DE LEGUMES ^{1,3,6,12}				ESTUFADO DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)											
HC	LIP	PTN	Kcal		4 g	15 g	16 g	215kcal	21,1 g	3,7 g	4 g	134kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal								
GUARNIÇÃO					ARROZ COM ERVILHA				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)											
HC	LIP	PTN	Kcal		20 g	1,2 g	3,2 g	103kcal	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	---	---	---	---								
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)											
HC	LIP	PTN	Kcal		3,1 g	0 g	1.3 g	18 kcal	---	---	---	---	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal								
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				PUDIM DE BAUNILHA ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)											
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	20,9 g	0,9 g	2,5 g	101kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal								
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹											
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal								
VALOR ENERGÉTICO					558 kcal				519 kcal				521 kcal											

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.