

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:				SEGUNDA-FEIRA 4 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 5 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 6 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 7 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 8 de Janeiro			
SOPA				FEIJÃO BRANCO E COUVE (com batata, cenoura, alho-francês)				CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal	18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	16,1 g	1,4 g	4,9 g	97 kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal
PRATO				DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				ESTUFADO DE LENTILHA C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)				SALADA DE FEIJÃO FRADE, QUINOA MILHO E OVO ^{6,3}				MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}				FALAFEL ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)			
HC	LIP	PTN	Kcal	23 g	8 g	3 g	176kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal	1,1 g	11,4 g	8,7 g	142kcal	29,1 g	10,8 g	13 g	265kcal	21 g	12 g	6,7 g	219kcal
GUARNIÇÃO				MASSA ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ			
HC	LIP	PTN	Kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal
HORTÍCOLAS				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE TOMATE CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,7 g	1,7 g,	4,3 g	140kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
SOBREMESA				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				IOGURTE 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	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	12,6 g	2 g	5,1 g	89 kcal
PÃO				PÃO DE MISTURA ¹				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	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO				528 kcal				510 kcal				593 kcal				607 kcal				705 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 11 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 12 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 13 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 14 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 15 de Janeiro			
SOPA					ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal	17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal
PRATO					SALTEADO DE TOFU C/ OVO E COGUMELOS				CROQUETE DE VEGETAIS ^{1,3,12}				ESTUFADO DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³				ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		11 g	12,3 g	16 g	219kcal	13,4 g	7,2 g	3,6 g	133kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	33,3 g	9,4 g	10,4 g	259kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE ERVILHA				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ (Incorporado no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	---	---	---	---	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	25,5 g	1,9 g	4,5 g	137kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				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	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	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				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	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					552 kcal				506 kcal				517 kcal				674 kcal				617 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 18 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 19 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 20 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 21 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 22 de Janeiro			
SOPA					ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, brócolos)				GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal	17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal
PRATO					PASTÉIS ^{3,6,12} VEGETARIANOS (tofu com palmito)				CHILI VEG (soja, feijão, cenoura, tomate, pimento)				QUINOA COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ³				MASSA SALTEADA COM SEITAN E LEGUMES ^{1,3} (cenoura, feijão-verde, ervilha)				OMELETE COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal		15,9 g	2,6 g	5,7 g	110kcal	20 g	5,4 g	12,6 g	179kcal	38,5 g	4,5 g	12 g	243kcal	30,9 g	4,9 g	21,3 g	253kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ SECO				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	20 g	1,2 g	3,2 g	103kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO			
HC	LIP	PTN	Kcal		27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	26,7 g	1,7 g,	4,3 g	140kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				MOUSSE DE CHOCOLATE ⁷				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	13,8 g	4,9 g	2,9 g	114kcal	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 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	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					556 kcal				504 kcal				540 kcal				511 kcal				615 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 25 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 26 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 27 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 28 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 29 de Janeiro			
SOPA					ABÓBORA E REPOLHO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				COUVE (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,5 g	1,7 g	4,1 g	98 kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	15,7 g	1,4 g	6,6 g	102kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal
PRATO					ALMÔNDEGAS VEG ¹				ARROZ COM FEIJÃO FRADE LEGUMES E OVO ^{3,4,12}				ESTUFADO DE LENTILHAS C/ BATATA E LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)				HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal		4 g	15 g	16 g	215kcal	26,2 g	7,1 g	23,7 g	263kcal	43,4 g	5,4 g	12,9 g	274kcal	10,4 g	8,1 g	13,8 g	185kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO					MASSA ^{1,3}				ARROZ (Incorporados no prato)				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS					LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO			
HC	LIP	PTN	Kcal		5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}				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	14,3 g	3,5 g	1,2 g	93 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				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	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					553 kcal				669 kcal				512 kcal				511 kcal				624 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.