

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 28 de Junho				TERÇA-FEIRA 29 de Junho				QUARTA-FEIRA 30 de Junho				QUINTA-FEIRA 1 de Julho				SEXTA-FEIRA 2 de Julho			
SOPA					CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	16,1 g	1,4 g	4,9 g	97 kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal
PRATO					SALSICHA COM OVO E COGUMELOS ^{1,3,6,10}				DOURADINHOS ^{1,3,4,7}				FRANGO ASSADO				MIMOS DE PESCADA ⁴				EMPADÃO DE CARNE			
HC	LIP	PTN	Kcal		2,8 g	20 g	13 g	243kcal	3,9 g	7,7 g	8,5 g	119kcal	0 g	4 g	25,3 g	137kcal	0 g	4,3 g	16,7 g	105kcal	24,3 g	3,3 g	28,3 g	240kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE CENOURA				MASSA COM CENOURA				ARROZ DE ERVILHA				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				SALADA DE MILHO, PIMENTO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	26,4 g	1,8 g	3,9 g	137kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	---	---	---	---	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}				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	14,3 g	3,5 g	1,3 g	94 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 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					682 kcal				567 kcal				618 kcal				468 kcal				469 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 5 de Julho				TERÇA-FEIRA 6 de Julho				QUARTA-FEIRA 7 de Julho				QUINTA-FEIRA 8 de Julho				SEXTA-FEIRA 9 de Julho			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				ABÓBORA E REPOLHO (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	16,5 g	1,7 g	4,1 g	98 kcal
PRATO					MASSA À BOLONHESA ^{1,3}				BACALHAU À BRÁS (batata, ovo, cebola, azeitona)				CARNE COM ARROZ PRIMAVERIL (porco, ervilha, feijão, cenoura)				BOLINHOS DE BACALHAU NO FORNO ^{1,3,4,7}				FEIJOADA BRANCA DE FRANGO (porco, frango, feijão, repolho, tomate)			
HC	LIP	PTN	Kcal		15,8 g	8,3 g	20,5 g	220kcal	15,7 g	13,4 g	18,2 g	256kcal	30,6 g	6,1 g	23,6 g	271kcal	18,4 g	0,9 g	6,1 g	106kcal	6,1 g	3,1 g	16,2 g	117kcal
GUARNIÇÃO					MASSA (Incorporada no prato)				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ (Incorporado no prato)				MASSA COM ERVILHA				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE MILHO, PIMENTO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	26,4 g	1,8 g	3,9 g	137kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				PUDIM DE BAUNILHA 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	20,9 g	0,9 g	2,5 g	101kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 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					562 kcal				570 kcal				620 kcal				567 kcal				600 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 12 de Julho				TERÇA-FEIRA 13 de Julho				QUARTA-FEIRA 14 de Julho				QUINTA-FEIRA 15 de Julho				SEXTA-FEIRA 16 de Julho			
SOPA					ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CANJA COM MASSA				GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				COUVE (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	7 g	1,1 g	12,1 g	86 kcal	19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal	15,7 g	1,4 g	6,6 g	102kcal
PRATO					ALMÔNDEGA DE BOVINO ESTUFADA¹				PESCADA NO FORNO COM MOLHO⁴				PEITO DE FRANGO ESTUFADO				POSTA DE PEIXE À SEVILHANA^{1,3,4,7}				MASSA À ITALIANA (com fiambre, salsicha, ovo, milho, ervilha, cenoura e cogumelos) ^{1,3,6,10}			
HC	LIP	PTN	Kcal		9,7 g	16,7 g	16,1 g	253kcal	0 g	1,6 g	22 g	102kcal	7,1 g	2,2 g	23,2 g	141kcal	3,9 g	7,7 g	8,5 g	119kcal	36,6 g	2,5 g	8,9 g	205kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ SECO				MASSA COM ERVILHA				BATATA COZIDA				MASSA COM CENOURA				MASSA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal	11,5 g	0 g	1,5 g	52 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	25,5 g	1,9 g	4,5 g	137kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				MOUSSE DE CHOCOLATE⁷				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	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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA¹				PÃO DE MISTURA¹				PÃO DE MISTURA¹				PÃO DE MISTURA¹				PÃO DE MISTURA¹			
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					586 kcal				590 kcal				483 kcal				568 kcal				478 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 19 de Julho				TERÇA-FEIRA 20 de Julho				QUARTA-FEIRA 21 de Julho				QUINTA-FEIRA 22 de Julho				SEXTA-FEIRA 23 de Julho			
SOPA					FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				FEIJÃO BRANCO E COUVE (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				COUVE-FLOR (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	15,5 g	1,9 g	7,5 g	109kcal
PRATO					HAMBÚRGUER DE BOVINO ^{1,6, 9,12}				ATUM COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde) ^{4,12}				MASSA DE AVES ^{1,3} (frango e peru)				FILETES DE PESCADA C/ MOLHO DE OREGÃOS ⁴				RANCHO À PORTUGUESA (porco, grão, massa, cenoura, couve, tomate) ^{1,3}			
HC	LIP	PTN	Kcal		1,3 g	14 g	13,5 g	185kcal	17,2 g	6 g	24,4 g	220kcal	8,8 g	3,1 g	37,4 g	213kcal	4,4 g	3,9 g	18,1 g	125kcal	16,1 g	5,7 g	22,7 g	206kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE ERVILHA				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO				MASSA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	---	---	---	---	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	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)				IOGURTE ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				FRUTA DA ÉPOCA			
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					611 kcal				462 kcal				566 kcal				511 kcal				486 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 26 de Julho				TERÇA-FEIRA 27 de Julho				QUARTA-FEIRA 28 de Julho				QUINTA-FEIRA 29 de Julho				SEXTA-FEIRA 30 de Julho			
SOPA					GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				CREME DE BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal
PRATO					BIFANAS				FILETES DE PESCADA COM MOLHO DE DELÍCIAS DO MAR ⁴				CARNE DE VITELA ESTUFADA C/ BATATA E LEGUMES				PESKITOS NO FORNO ^{1,3,4,7}				FRANGO ASSADO			
HC	LIP	PTN	Kcal		0 g	6,9 g	18,8 g	137kcal	0 g	4,3 g	16,7 g	125kcal	24,3 g	8,3 g	23,4 g	265kcal	3,9 g	7,7 g	8,5 g	119kcal	0 g	4 g	25,3 g	137kcal
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ SECO				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				ARROZ DE CENOURA			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	20 g	1,2 g	3,2 g	103kcal	---	---	---	---	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE			
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 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
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	1,3 g	94 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 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					601 kcal				637 kcal				539 kcal				485 kcal				562 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.