

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 31 de Maio				TERÇA-FEIRA 1 de Junho				QUARTA-FEIRA 2 de Junho				QUINTA-FEIRA 3 de Junho				SEXTA-FEIRA 4 de Junho			
SOPA					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, cenoura, brócolos)				ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal
PRATO					OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³				HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶				QUINOA COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ³				FEIJOADA VEG (c/ cogumelo, repolho, cenoura, tomate)				ESTUFADO DE LENTILHAS COM LEGUMES			
HC	LIP	PTN	Kcal		0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	10,4 g	8,1 g	13,8 g	185kcal	38,5 g	4,5 g	12 g	243kcal	22 g	6,3 g	11,3 g	190kcal	20,4 g	5,4 g	9,9 g	170kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ SECO				MASSA COM CENOURA (PRÉ-ESCOLAR)				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO				MASSA ^{1,3}			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal		26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	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)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}			
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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	14,3 g	3,5 g	1,3 g	94 kcal
PÃO					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				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					623 kcal				634 kcal				492 kcal				519 kcal				673 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 Junho				TERÇA-FEIRA 8 de Junho				QUARTA-FEIRA 9 de Junho				QUINTA-FEIRA 10 de Junho				SEXTA-FEIRA 11 de Junho			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, repolho, couve-flor)				COUVE-FLOR (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				FERIADO				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)			
HC	LIP	PTN	Kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal	15,5 g	1,9 g	7,5 g	109kcal	18,9 g					1,3 g	6,9 g	115kcal	
PRATO					MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}				ESTUFADO DE LENTILHAS COM LEGUMES				OMELETE COM COGUMELOS ³								RANCHO À PORTUGUESA VEG (massa,grão,soja,cenoura,tomate) ^{1,3,6}			
HC	LIP	PTN	Kcal	29,1 g	10,8 g	13 g	265kcal	20,4 g	5,4 g	9,9 g	170kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	38,8 g					6,5 g	14,7 g	273kcal	
GUARNIÇÃO					MASSA (Incorporada no prato)				BATATA COZIDA				ARROZ DE ERVILHA								MASSA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal	---	---	---	---	17,2 g	1,1 g	5,1 g	99 kcal	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal	---					---	---	---	
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO 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 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)			
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	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			
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					607 kcal				544 kcal				602 kcal								526 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 Junho				TERÇA-FEIRA 15 de Junho				QUARTA-FEIRA 16 de Junho				QUINTA-FEIRA 17 de Junho				SEXTA-FEIRA 18 de Junho			
SOPA					CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, 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	17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal
PRATO					SALADA DE QUINOA FEIJÃO FRADE, MILHO E OVO ^{3,4,12}				ESTUFADO DE LENTILHAS COM LEGUMES				RISSÓIS DE LEGUMES ^{1,3,6,12}				JARDINEIRA DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, pimento)				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal		28,2 g	4,8 g	7,5 g	186kcal	20,4 g	5,4 g	9,9 g	170kcal	21,1 g	3,7 g	4 g	134kcal	49,9 g	2,8 g	16,3 g	289kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ SECO				MASSA ^{1,3}				ARROZ SECO				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA ^{1,3}			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	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	---	---	---	---	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)				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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 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					637 kcal				633 kcal				585 kcal				533 kcal				569 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 Junho				TERÇA-FEIRA 22 de Junho				QUARTA-FEIRA 23 de Junho				QUINTA-FEIRA 24 de Junho				SEXTA-FEIRA 25 de Junho			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E COUVE (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				COUVE-FLOR (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				CREME DE ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				ABÓBORA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	15,5 g	1,9 g	7,5 g	109kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	16,5 g	1,7 g	4,1 g	98 kcal
PRATO					ALMÔNDEGAS VEG ¹				MASSA COM TOFU, OVO E COGUMELO ^{1,3,6}				ESTUFADO DE LENTILHAS C/ BATATA E LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)				CROQUETE DE VEGETAIS ^{1,3,12}				FALAFEL NO FORNO ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)			
HC	LIP	PTN	Kcal		4 g	15 g	16 g	215kcal	36,1 g	7,2 g	15,2 g	270kcal	43,4 g	5,4 g	12,9 g	274kcal	13,4 g	7,2 g	3,6 g	133kcal	21 g	12 g	6,7 g	219kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ SECO				MASSA (Incorporada no prato)				BATATA COZIDA				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				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	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	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)				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE			
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	---	---	---	---	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)				MOUSSE DE CHOCOLATE 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	13,8 g	4,9 g	2,9 g	114kcal	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					559 kcal				615 kcal				618 kcal				537 kcal				667 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 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					SALTEADO DE TOFU C/ OVO E COGUMELOS				DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)				PASTÉIS ^{3,6,12} VEGETARIANOS (tofu com palmito)				JARDINEIRA DE GRÃO COM LEGUMES (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, pimento)			
HC	LIP	PTN	Kcal		1,1 g	11,8 g	10,9 g	155kcal	23 g	8 g	3 g	176kcal	33,3 g	9,4 g	10,4 g	259kcal	15,9 g	2,6 g	5,7 g	110kcal	49,9 g	2,8 g	16,3 g	289kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE CENOURA				MASSA COM CENOURA				ARROZ (Incorporada no prato)				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	---	---	---	---	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	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					594 kcal				624 kcal				655 kcal				473 kcal				641 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.