

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 30 de Dezembro				TERÇA-FEIRA 31 de Dezembro				QUARTA-FEIRA 1 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 2 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 3 de Janeiro			
SOPA					GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				FERIADO				CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)			
PRATO					HAMBÚRGUER DE BOVINO ^{1,6, 9,12}				FILETE DE PESCADA NO FORNO ⁴								POSTA DE PEIXE À SEVILHANA ^{1,3,4,7}				CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATAS			
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ								ARROZ DE CENOURA				BATATA (Incorporada no prato)			
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE								SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)								MOUSSE DE CHOCOLATE ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹							
																					HC	LIP	PTN	Kcal
VALOR ENERGÉTICO					651 kcal				571 kcal				642 kcal				485 kcal							

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-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 6 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 7 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 8 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 9 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 10 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)				GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
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	17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal
PRATO					SALSICHA COM COGUMELOS ^{1,3,6,10}				BOLINHOS DE BACALHAU NO FORNO ^{1,3,4,7}				CARNE DE VITELA ESTUFADA C/ BATATA E LEGUMES				MASSA COM ATUM, OVO, COGUMELO ^{1,3,4,12}				FRANGO ASSADO			
HC	LIP	PTN	Kcal		2,8 g	20 g	13 g	243kcal	18,4 g	0,9 g	6,1 g	106kcal	24,3 g	8,3 g	23,4 g	265kcal	14 g	6,3 g	24,9 g	212kcal	0 g	4 g	25,3 g	137kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE CENOURA				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	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	25,5 g	1,9 g	4,5 g	137kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				PUDIM DE BAUNILHA 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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 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
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					694 kcal				514 kcal				575 kcal				573 kcal				586 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 13 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 14 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 15 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 16 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 17 de Janeiro			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E COUVE (com batata, cenoura, alho-francês)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CANJA COM MASSA				FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	7 g	1,1 g	12,1 g	86 kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal
PRATO					DOURADINHOS ^{1,3,4,7}				RANCHO À PORTUGUESA (porco, grão, massa, cenoura, tomate) ^{1,3}				PEIXE VERMELHO ESTUFADO ⁴				MASSA À BOLONHESA ^{1,3}				BACALHAU À BRÁS (batata, ovo, cebola, azeitona)			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,9 g	7,7 g	8,5 g	119kcal	16,1 g	5,7 g	22,7 g	206kcal	0 g	4,3 g	16,7 g	105kcal	15,8 g	8,3 g	20,5 g	220kcal	15,7 g	13,4 g	18,2 g	256kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE CENOURA				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ				MASSA (Incorporada no prato)				BATATA (Incorporada no prato)			
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 ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE TOMATE CENOURA E MILHO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	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	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 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					581 kcal				478 kcal				543 kcal				562 kcal				547 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- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeço, 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 20 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 21 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 22 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 23 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 24 de Janeiro			
SOPA					ABÓBORA E REPOLHO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				COUVE (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				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	110 kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101 kcal	15,7 g	1,4 g	6,6 g	102 kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102 kcal
PRATO					ALMÔNDEGA DE BOVINO ESTUFADA ¹				ATUM COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ^{3,4,12}				BIFANAS				FILETES DE PESCADA ⁴				FEIJOADA BRANCA DE FRANGO (frango, repolho, cenoura, tomate)			
HC	LIP	PTN	Kcal		9,7 g	16,7 g	16,1 g	253 kcal	17,2 g	6 g	24,4 g	220 kcal	0 g	6,9 g	18,8 g	137 kcal	0 g	4,3 g	16,7 g	105 kcal	8,3 g	2,4 g	23,2 g	148 kcal
GUARNIÇÃO					MASSA ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ DE ERVILHA				MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104 kcal	---	---	---	---	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal	18,4 g	1,4 g	4,4 g	104 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	---	---	---	---	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138 kcal	---	---	---	---
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}				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	14,3 g	3,5 g	1,3 g	94 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					576 kcal				468 kcal				567 kcal				608 kcal				499 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-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- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeço, 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 27 de Janeiro				TERÇA-FEIRA 28 de Janeiro				QUARTA-FEIRA 29 de Janeiro				QUINTA-FEIRA 30 de Janeiro				SEXTA-FEIRA 31 de Janeiro			
SOPA					ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)				CANJA COM MASSA			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal	7 g	1,1 g	12,1 g	86 kcal
PRATO					PESKITOS ^{1,3,4,7}				CHILI COM CARNE (porco, feijão, cenoura, tomate)				PEIXE E OVOS COZIDOS ^{3,4}				FRANGO ESTUFADO C/ BATATA E LEGUMES				FILETES DE PESCADA ⁴			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,9 g	7,7 g	8,5 g	119kcal	6,2 g	5,1 g	20,7 g	153kcal	0 g	10,5 g	27,8 g	205kcal	24,3 g	8,3 g	23,4 g	265kcal	0 g	4,3 g	16,7 g	105kcal
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ SECO				MASSA ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ DE ERVILHA			
HC	LIP	PTN	Kcal		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	---	---	---	---	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO			
HC	LIP	PTN	Kcal		26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	---	---	---	---	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
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)				MOUSSE DE CHOCOLATE ⁷			
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	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	13,8 g	4,9 g	2,9 g	114kcal
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					567 kcal				513 kcal				665 kcal				519 kcal				596 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÊNICO-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- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeço, 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.