

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:	SEGUNDA-FEIRA 1 de janeiro	TERÇA-FEIRA 2 de janeiro	QUARTA-FEIRA 3 de janeiro	QUINTA-FEIRA 4 de janeiro	SEXTA-FEIRA 5 de janeiro
SOPA	FERIADO	GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)	CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)	ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)	CREME DE ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)
HC LIP PTN Kcal		19,9 g 2 g 5,5 g 119kcal	16,7 g 1,4 g 5,8 g 102kcal	18,9 g 1,3 g 6,9 g 115kcal	16,1 g 1,4 g 4,9 g 97 kcal
PRATO		HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶	CROQUETE DE VEGETAIS ^{1,3,12}	ESTUFADO DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)	MASSA À LAVRADOR VEG ^{1,3} (feijão, cenoura, couve, tomate)
HC LIP PTN Kcal		10,4 g 8,1 g 13,8 g 185kcal	13,4 g 7,2 g 3,6 g 133kcal	45,4 g 4,7 g 11,4 g 270kcal	39,2 g 4,4 g 12,2 g 245kcal
GUARNIÇÃO		MASSA COM ERVILHA ^{1,3}	ARROZ	BATATA (Incorporada no prato)	MASSA (Incorporada no prato)
HC LIP PTN Kcal		18,4 g 1,4 g 4,4 g 104kcal	20 g 1,2 g 3,2 g 103kcal	---	---
HORTÍCOLAS		SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO	SALADA DE CENOURA, 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	---	5,7 g 0,1 g 2,3 g 33 kcal
SOBREMESA		FRUTAS DA ÉPOCA	FRUTAS DA ÉPOCA	FRUTAS DA ÉPOCA	FRUTAS DA ÉPOCA
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	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		651 kcal	579 kcal	523 kcal	513 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 8 de janeiro				TERÇA-FEIRA 9 de janeiro				QUARTA-FEIRA 10 de janeiro				QUINTA-FEIRA 11 de janeiro				SEXTA-FEIRA 12 de janeiro			
SOPA					GRÃO DE BICO E ESPINAFRE (com batata, cenoura, alho-francês)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)				CREME DE BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,7 g	2,4 g	6,5 g	118kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal
PRATO					MASSA SICILIANA (com grão, ervilha, milho e cogumelos) ^{1,3}				DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				ESTUFADO DE LENTILHA C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³				FALAFEL ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)			
HC	LIP	PTN	Kcal		45,8 g	3,9 g	14 g	274kcal	23 g	8 g	3 g	176kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	21 g	12 g	6,7 g	219kcal
GUARNIÇÃO					MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ DE CENOURA				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA ^{1,3}				ARROZ SECO			
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
HORTÍCOLAS					LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO			
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	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	25,5 g	1,9 g	4,5 g	137kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA			
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	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					528 kcal				627 kcal				552 kcal				621 kcal				668 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 15 de janeiro				TERÇA-FEIRA 16 de janeiro				QUARTA-FEIRA 17 de janeiro				QUINTA-FEIRA 18 de janeiro				SEXTA-FEIRA 19 de janeiro			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E COUVE (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal
PRATO					PASTÉIS ^{3,6,12} VEGETARIANOS (tofu com palmito)				SALTEADO DE TOFU COM COGUMELOS				JARDINEIRA DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, pimento)				MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³			
HC	LIP	PTN	Kcal		15,9 g	2,6 g	5,7 g	110kcal	1,1 g	11,8 g	10,9 g	155kcal	49,9 g	2,8 g	16,3 g	289kcal	29,1 g	10,8 g	13 g	265kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ DE CENOURA				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	---	---	---	---	---	---	---	---	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	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	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA			
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	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					569 kcal				609 kcal				540 kcal				607 kcal				526 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 22 de janeiro				TERÇA-FEIRA 23 de janeiro				QUARTA-FEIRA 24 de janeiro				QUINTA-FEIRA 25 de janeiro				SEXTA-FEIRA 26 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)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				COUVE (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)			
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	16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal	15,7 g	1,4 g	6,6 g	102kcal
PRATO					ALMÔNDEGAS VEG ¹				QUINOA COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ³				FALAFEL ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)				MASSA COM TOFU, OVO E COGUMELO ^{1,3,6}				FEIJOADA VEG (c/ cogumelo, repolho, cenoura, tomate)			
HC	LIP	PTN	Kcal		4 g	15 g	16 g	215kcal	38,5 g	4,5 g	12 g	243kcal	21 g	12 g	6,7 g	219kcal	36,1 g	7,2 g	15,2 g	270kcal	22 g	6,3 g	11,3 g	190kcal
GUARNIÇÃO					MASSA ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ DE ERVILHA				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	---	---	---	---	16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		26,8 g	1,9 g	3,8 g	139kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA				BOLO ^{1,3,7}				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA			
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	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					659 kcal				545 kcal				649 kcal				611 kcal				539 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 29 de janeiro				TERÇA-FEIRA 30 de janeiro				QUARTA-FEIRA 31 de janeiro				QUINTA-FEIRA 1 de fevereiro				SEXTA-FEIRA 2 de fevereiro			
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)				CREME DE ALHO FRANCÊS (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)			
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	16,7 g	1,4 g	5,8 g	102kcal
PRATO					DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				CHILI VEG (soja, feijão, cenoura, tomate, pimento)				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³				ESTUFADO DE LENTILHAS C/ BATATA E LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)				HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶			
HC	LIP	PTN	Kcal		23 g	8 g	3 g	176kcal	20 g	5,4 g	12,6 g	179kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	43,4 g	5,4 g	12,9 g	274kcal	10,4 g	8,1 g	13,8 g	185kcal
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				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA				FRUTAS DA ÉPOCA			
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	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					624 kcal				504 kcal				628 kcal				528 kcal				616 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.