



6 a 10 de Janeiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	PEIXE	Massinha de atum com ervilhas e cenoura(1)(3)(4)	22,8	4,7	17,9	219,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa Primavera	32,8	1,3	3,6	85,6
	CARNE	Arroz de galinha, salada de cenoura e alface	37,0	12,0	28,0	378,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de abóbora com massinhas	18,4	1,5	3,3	108,4
	PEIXE	Pescada à Provençal(c/ovo ralado)(3)(4) com batata corada e brócolos cozidos	22,1	6,9	21,9	247,8
	SOBREMESA	Gelatina(1)(3)(6)(7)(8)(12) ou fruta	15,0	0,0	0,0	60,0
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Sopa de feijão branco com espinafres	14,2	1,5	4,3	99,1
	CARNE	Macarronada de carne de vaca e legumes(cenoura, pimento, couve e ervilhas)(1)(3)	26,6	23,1	21,8	411,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de alho francês e couve-flôr	11,4	1,2	2,8	75,8
	PEIXE	Paloco à Gomes de Sá(com batata e ovo)(3)(4), cenoura e brócolos cozidos	25,7	8,8	20,4	268,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergénios: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



13 a 17 de Janeiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de legumes	10,9	1,5	2,9	77,6
	PEIXE	Calamares no forno (1)(3)(14) com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	33,0	15,0	27,5	379,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Portuguesa	15,8	1,5	4,7	108,0
	CARNE	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12), massa espiral(1) e legumes salteados	33,4	11,8	25,5	350,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de cenoura e massinhas(1)(3)	19,3	1,4	2,8	110,8
	PEIXE	Abrótea assada no forno(4) com batata cozida, feijão verde cozido	18,3	5,2	17,1	192,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	CARNE	Perna de frango assada com arroz branco, salada de alface e pepino	33,8	17,5	22,3	388,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Grão com couve lombarda	15,6	1,7	4,3	105,3
	PEIXE	Saladinha de peixe (maruca, pescada, ovo, massa lacinhos, cenoura, ervilhas e feijão verde)(1)(3)(4)	22,0	11,4	21,6	284,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergénios: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



20 a 24 de Janeiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Couve branca com cenoura ripada	10,5	1,2	2,5	71,2
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa(1)(3)(6)(7)(12), salada de alface e beterraba	23,1	14,5	26,1	331,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	13,6	1,4	6,2	107,1
	PEIXE	Pescada no forno(4) com arroz de cenoura e brócolos cozidos	18,7	6,5	18,7	213,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Da horta	15,6	1,4	5,0	108,4
	CARNE	Jardineira de carnes (porco e vaca)	19,6	12,2	21,5	284,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	9,0	1,3	2,3	62,7
	PEIXE	Massinha de tamboril e delícias do mar(1)(2)(3)(4)(6)(12), cenoura cozida	23,0	5,8	18,5	222,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de abóbora com espinafres	11,0	1,8	3,3	82,5
	CARNE	Arroz de aves (peru e frango), salada de cenoura e couve roxa	32,1	18,2	22,6	385,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergênicos: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



27 a 31 de Janeiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Juliana	11,7	1,3	3,4	82,6
	PEIXE	Atum estufado com legumes(4), arroz de ervilhas	24,8	14,5	27,1	372,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Espinafres	9,6	1,4	2,1	66,5
	CARNE	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, cenoura e couve)(1)(3)	29,4	17,4	28,3	400,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Lavrador	15,8	1,5	4,7	108,0
	PEIXE	Abrótea estufada(4) com batata cozida, Brócolos cozidos	18,3	5,2	17,1	192,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de ervilhas com couve flor	13,4	1,4	4,3	95,2
	CARNE	Pá de porco no forno com esparguete(1)(3), Salada de couve roxa e cenoura	24,0	13,0	24,7	317,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão verde	12,0	1,3	3,3	83,6
	PEIXE	Arroz de moluscos com pimentos(14), Salada de alface e pepino	34,2	6,2	17,8	268,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergénios: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



3 a 7 de Fevereiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de abóbora com espinafres	11,0	1,8	3,3	82,5
	CARNE	Hambúrguer de aves no forno (1)(6)(7)(12) com massa espiral(1)(3), Salada de alface e tomate	31,6	7,2	25,1	229,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão branco c/ espinafres	14,2	1,5	4,3	99,1
	PEIXE	Bolonhesa de cavala com cogumelos(1)(3)(4), Salada de cenoura e pepino	19,1	7,6	19,5	227,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Creme de cenoura com couve branca	13,6	1,2	3,2	88,4
	CARNE	Feijoada à Portuguesa(s/ chouriço) com arroz, couve e cenoura cozidas	41,1	15,6	29,2	443,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Grão com nabijas	16,0	1,9	4,6	110,1
	PEIXE	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas(4) com batata corada, Legumes salteados	18,3	6,4	19,8	214,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Minestrone	19,4	1,5	4,2	118,5
	CARNE	Strogonoff de frango(1)(7) com arroz, Salada de tomate e alface	32,8	11,8	26,2	348,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergénios: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.



10 a 14 de Fevereiro de 2020

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Crepe de alho francês com couve flor	11,4	1,2	2,8	75,8
	PEIXE	Salada de feijão-frade com atum, ovo, batata, cenoura e feijão verde(3)(4)	44,3	15,0	21,8	325,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Legumes com ervilhas	12,0	1,3	3,0	81,4
	CARNE	Arroz de aves (peru e frango)	32,1	18,2	22,6	385,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Feijão vermelho com couve lombarda	14,7	1,3	4,5	101,6
	PEIXE	Douradinhos no forno(1)(3)(4)(7) com salada russa	30,0	6,8	10,9	229,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Macedónia de legumes	12,3	1,3	3,0	82,5
	CARNE	Febras de porco estufadas com cogumelos(12), esparguete(1)(3)	24,7	11,1	25,2	306,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura(1)	24,2	0,6	4,1	122,6
	SOPA	Juliana	11,7	1,3	3,4	82,6
	PEIXE	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoia, pota, ervilhas e cenoura)(4)(14)	34,9	5,9	21,0	282,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã, Tangerina, Banan, Laranja

Alergénios: (1)Cereais que contém glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar.