



Ementa

Declaração nutricional 100g

		Semana de 11 a 15 de Março de 2024		VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g
Segunda-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1	
	Geral	Massada(cotovelinhos) de bacalhau com tomate e salsa	462	110	4	0,6	1,1	0,2	
	Ovolactovegetariano	Tofu assado no forno com tomate e massa salteada	343	82	2	0,3	1,3	0,3	
	Legumes cozidos	Couve cozida	110	26	0	0,1	2,8	0,4	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de grão de bico com molho verde							
Terça-feira	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	0/ 0	
	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2	
	Geral	Coxinhas de frango no forno com ervas aromaticas e arroz alegre	761	182	6	2,1	1,2	0,5	
	Ovolactovegetariano	Arroz à lavrador (com soja)	776	186	2	0,2	2,6	1,4	
	Legumes cozidos	Brócolos salteados com azeite e alho	277	66	5	0,7	3,8	0,3	
Quarta-feira	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de couscous/ Queijo ralado							
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0	
	Sopa	Coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1	
	Geral	Feijoada à Moda do Chef(feijão branco)	704	168	4	0,7	0,7	0,3	
	Ovolactovegetariano	Feijoada vegetariana(seitan)	693	166	14	2,8	0,7	0,4	
Quinta-feira	Legumes cozidos	Cenoura às rodelas com hortelã	234	56	1	0,2	2,0	0,1	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada mexicana							
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0	
	Sopa	Creme de legumes	198	47	2	0/ 0	2	0/ 0	
	Geral	Esparguete com salmão lascas, espinafres e cenoura	820	196	9	2,7	2,2	0,6	
Sexta-feira	Ovolactovegetariano	Massada de lentilhas e picado vegan com espinafres e cenoura	632	151	5	1,6	2,5	0,9	
	Legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola	265	63	5	0,8	3,2	0,3	
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas							
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	0/ 0	
	REGIÃO DO ALENTEJO								
Sexta-feira	Sopa	Sopa de tomate Alentejana	198/ 205	47/ 49	2/ 1	0/ 0	2/ 2	0/ 0	
	Geral	Carne de porco alentejana (com batata ao cubo e coentros)	820	196	9	2,7	2,2	0,6	
	Ovolactovegetariano	Nuggets vegan à alentejana	632	151	5	1,6	2,5	0,9	
	Legumes cozidos	Couve bruxelas salteadas	265	63	5	0,8	3,2	0,3	
	buffet de saladas	Saladas variadas/ Legumes à alentejana							
Sexta-feira	sobremesa	Fruta da época/ Sericaia	238/ 614	57/ 147	0/ 6	0/ 2	13/ 7	0/ 0	

Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Jardim de infância: Confeção simples (sem adição de molhos/temperos fortes). Iogurte disponível uma vez por semana

* O prato vegetariano não é oferecido aos alunos do Jardim de infância

