



Ementa

Declaração nutricional 100g

Semana de 02 a 05 de Abril de 2024

VE kj VE Kcal LIP g AG. SAT g Açúc g SAL g

Segunda-feira

Sopa

Geral

Ovolactovegetariano

FERIADO

Legumes cozidos

Buffet de saladas

Sobremesa

Terça-feira

Pratos italianos



Sopa	Courgette	242	58	1	0,2	1,6	0,1
Geral	Esparguete Alfredo (fiambre, salsicha, cogumelos, bacon)	968	231	12	2,2	0,6	0,2
Ovolactovegetariano	Penne all arrabiata	453	108	3	0,5	1,6	0,1
Legumes cozidos	Tomate no forno com croutons e oregãos	226	54	2	1,5	2,2	0,2
Buffet de saladas	Saladas variadas/ Marco Polo/ queijo fresco						
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado	238/ 223	57/ 53	0/ 1	0/ 0	13/ 11	0/ 0

Quarta-feira

Sopa	Creme de legumes	442	106	2	0,3	2,0	0,1
Geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de brócolos	790	189	6	0,6	1,7	0,1
Ovolactovegetariano	Hamburguer de lentilhas com arroz de brócolos	663	158	2	0,2	1,2	0,1
Legumes cozidos	Couve flor gratinada	234	56	2	0,3	2,0	0,1
Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas						
Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0

Quinta-feira

Sopa	Cenoura e abóbora	198	47	2	0,2	2,2	0,2
Geral	Arroz de carnes a Porto Antigo no forno gratinado	415	99	1	0,1	0,9	0,2
Ovolactovegetariano	Arroz vegetariano a Porto Antigo no forno gratinado	523	125	1	0,2	1,1	0,8
Legumes cozidos	Feijão verde e cenoura salteados	227	54	2	1,4	2,0	0,3
Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Holandesa						
Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0

Sexta-feira

Sopa	Hortaliça	501/ 205	120/ 49	1/ 1	0/ 0	2/ 2	0/ 0
Geral	Filetes de pescada no forno com tomate e pimento e molho bechamel e puré	705	168	2	0,5	0,5	0,3
Ovolactovegetariano	Frittata de pimentos e queijo com puré	343	82	2	0,3	1,3	0,3
Legumes cozidos	Couve cozida	352	84	5	2,8	2,3	0,6
Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Paisana						
Sobremesa	Fruta da época/ Tosta com queijo ou doce	238/ 1164	57/ 278	0/ 13	0/ 6	13/ 30	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

