



Ementa

Declaração nutricional 100g

		Semana de 13 a 17 de Maio de 2024		VE KJ	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura e courgette		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Geral	Feveras de porco estufadas com molho de mostarda e mel e puré		619	148	6	1,4	1,3	0,4
	Ovolactovegetariano	Hamburguer vegetarianos com molho de mostarda e mel e puré		462	110	1	0,1	1,6	0,2
	Legumes cozidos	Juliana de legumes salteada		175	42	1	0,3	3,1	0,6
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada andaluza / Queijo aos cubos							
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte		238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Terça-feira	Sopa	Couve e abóbora		223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Geral	Salada russa de atum		464	111	5	0,7	1,3	0,3
	Ovolactovegetariano	Salada russa de nacos soja		571	137	1	0,1	1,4	0,1
	Legumes cozidos	Couve flor salteada com alho		277	66	5	0,7	3,8	0,3
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada de grão de bico com ovo ralado							
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta laminada		238/ 618	57/ 148	0/ 6	0/ 2	13/ 3	0/ 0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Geral	Almôndegas de tomataada com esparguete		667	159	3	0,6	1,3	0,5
	Ovolactovegetariano	Almôndegas de grão de bico e cenoura com esparguete		633	151	2	0,3	2,8	0,2
	Legumes cozidos	Ervilha e cenoura salteadas com bacon e croutons		265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada russa							
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta		238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
MARROCOS									
Quinta-feira	Sopa	Harira/ legumes		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Geral	Couscous marroquino(frango)		919	220	9	3,4	1,7	0,4
	Ovolactovegetariano	Couscous marroquino(seitan e legumes)		690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Legumes cozidos	Zaalouk(beringela com tomate)		226	0	2	1,5	2,2	0,2
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada taboulé/ queijo fresco							
	Sobremesa	Fruta da época/ Jabane(iogurte)		238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Sexta-feira	Sopa	Ervilhas		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Geral	Filetes de pescada no forno com molho bechamel (com tomate e pimentos) e arroz		729	174	4	1,0	1,4	0,2
	Ovolactovegetariano	Tofu no forno com molho bechamel(com tomate e pimentos)		333	80	1	0,4	1,4	0,1
	Legumes cozidos	Courgette salteada com oregãos		265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de lentilhas							
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238/ 590/ 656	57/ 141/ 157	0/ 5/ 6	0/ 2/ 6	13/ 14/ 7	0/ 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

