



Ementa

Declaração nutricional 100g

Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

		VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g	
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Geral	Filetes de pescada de cebolada no forno e arroz de salsa	625	149	2	0	0	0,3
	Ovolactovegetariano	Tofu de cebolada no forno com arroz de salsa	343	82	2	0,3	1,3	0,3
	Legumes cozidos	Tomate com pão no forno com oregãos	211	50	1	0,1	1,4	0,1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão frade com ovo ralado e salsa						
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Terça-feira	Sopa	Cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Geral	Lombo de porco assado com alecrim e batata assada aos gomos	609	145	8	1,5	1,0	0,2
	Oolactovegetariano	Courgette recheada com legumes estufados (soja) e batata assada	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Legumes cozidos	Choucroute	250	60	1	0,2	1,8	0,1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Beterraba cozida						
	Sobremesa	Fruta da época/ Maça assada/ cozida	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Geral	Costeleta de sardinha com arroz de feijão vermelho malandro	790	189	6	0,6	1,7	0,1
	Ovolactovegetariano	Omolette de cebola e salsa com arroz de feijão vermelho malandro	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Legumes cozidos	Macedónia de legumes salteada	234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada maçã com iogurte natural						
	Sobremesa	Fruta da época/Salada de fruta	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Quinta-feira	Sopa		230/ 205	55/ 49	2/ 1	0/ 0	3/ 2	0/ 0
	Geral		677	162	4	1,2	0,8	0,4
	Ovolactovegetariano	FERIADO	473	113	2	0,5	1,4	0,1
	Legumes cozidos		305	73	5	2,5	2,8	0,5
	Buffet de saladas							
	Sobremesa		238/ 389	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0
FRANÇA								
Sexta-feira	Sopa	Cebola/ legumes	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Geral	Cordon bleu com batata frita	675	161	7	1,0	4,3	1,4
	Ovolactovegetariano	Ratatouille com seitan e batata frita	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola	301	72	4	2,3	2,2	0,4
	buffet de saladas	Saladas variadas/ salada Niçois/ queijo						
	sobremesa	Fruta da época/ Profiteroles	238/ 223	57/ 53	0/ 1	0/ 0	13/ 11	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

