

# EMENTA

8 A 12 DE ABRIL DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE ABÓBORA <sup>(1,12)</sup>

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

## PRATO

ALMÔNDEGAS MISTAS<sup>(1,6,12)</sup> ESTUFADAS COM ESPARGUETE <sup>(1)</sup>, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

HAMBÚRGUER DE LEGUMES<sup>(1,6)</sup> COM ESPARGUETE<sup>(1)</sup>

ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 327KCAL / PROT. 19,9G / LÍP. 16,5G / A.G. SAT. 4,5 G HC\* 29,6G / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 2,0G  
VE. 363KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6 G HC\* 43,1G / AÇÚCAR 6 G / SAL 1,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES <sup>(12)</sup>

VE. 104KCAL / PROT. 5,4G / LÍP. 1,9G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 16,4G / AÇÚCAR 4,5G / SAL 0,6

## PRATO

PESCADA<sup>(4)</sup> COZIDA COM BATATA E OVO<sup>(3)</sup>, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E MILHO

LENTILHAS DE TOMATADA, BATATA, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

VE. 364KCAL / PROT. 31,9G / LÍP. 13,1G / A.G. SAT. 2,6 G HC\* 29,4G / AÇÚCAR 5,8 G / SAL 0,8G  
VE. 443KCAL / PROT. 28,3G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 1,6 G HC\* 65,5G / AÇÚCAR 10,8 G / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

## PRATO

FERIADO MUNICIPAL

## SOBREMESA

QUINTA-FEIRA

## SOPA

CREME DE VEGETAIS <sup>(9,12)</sup>

VE. 102KCAL / PROT. 4,1G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 17,2G / AÇÚCAR 3,6G / SAL 0,1 G

## PRATO

MASSINHA DE COTOVELINHOS (CAVALA)<sup>(1,4)</sup>, ALFACE, TOMATE E MILHO

MASSINHA DE COTOVELINHOS<sup>(1)</sup> ESTUFADAS COM LENTILHAS E TOMATE, ALFACE, TOMATE E MILHO

VE. 398KCAL / PROT. 24,7G / LÍP. 18,3G / A.G. SAT. 4,1G HC\* 33,3G / AÇÚCAR 5G / SAL 1G  
VE. 337KCAL / PROT. 19,8G / LÍP. 5,8G / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 51,3G / AÇÚCAR 6,9G / SAL 0,3G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

GRELOS <sup>(12)</sup>

VE. 92KCAL / PROT. 4,6G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,8G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2G

## PRATO

ARROZ DE CARNES À NORTENHA (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, ARROZ E LOMBARDO)

ARROZ À LAVRADOR VEGETARIANA (FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO )

VE. 504KCAL / PROT. 29,1G / LÍP. 24,3G / A.G. SAT. 7,1G / HC\* 41,5G / AÇÚCAR 5,6 G / SAL 0,4G  
VE. 323KCAL / PROT. 19,5G / LÍP. 6,5G / A.G. SAT. 1,0G HC\* 45,8 G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,6G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGÊNIOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RÍGIDA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DÍÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1º CICLO)

# EMENTA

15 A 19 DE ABRIL DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE BRÓCOLOS<sup>(12)</sup>

VE. 79KCAL / PROT. 3,8G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 12,5G / AÇÚCAR 4,5G / SAL 0,1 G

## PRATO

EMPADÃO DE PESCADA<sup>(4)</sup> E CENOURA RALADA (ARROZ),  
ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO  
EMPADÃO DE SOJA<sup>(6)</sup> COM TOMATE E CENOURA RALADA,  
ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO

VE. 285KCAL / PROT. 16,9G / LÍP. 6,5G / A.G. SAT. 1,0 G HC\* 39,3G / AÇÚCAR 7,1G / SAL 0,2G  
VE. 408KCAL / PROT. 32,3G / LÍP. 6,6G / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 55,8G / AÇÚCAR 7,1G / SAL 0,1 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G /  
AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

CREME DE CENOURA COM COUVE-FLORES

VE. 94 KCAL / PROT. 4,4G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 16,3G / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2G

## PRATO

FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL<sup>(1)</sup> E  
COENTROS, CENOURA, MILHO E BETERRABA  
MASSA ESPIRAL<sup>(1)</sup>, COGUMELOS<sup>(12)</sup>, ERVILHAS,  
CENOURA E FEIJÃO-VERDE

VE. 350KCAL / PROT. 26,7G / LÍP. 10,4G / A.G. SAT. 2,4G HC\* 36,3G / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 0,6G  
VE. 349KCAL / PROT. 17,5G / LÍP. 7,4G / A.G. SAT. 1,2G HC\* 51,9G / AÇÚCAR 14 G / SAL 0,6 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/PUDIM<sup>(3,7)</sup>

VE. 39 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 84 KCAL / PROT. 2,3G / LÍP. 2,3 G / A.G. SAT. 1,7 G / HC\* 13,7 G / AÇÚCAR 10,4 G / SAL 0,3 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

ESPINAFRES COM CENOURA<sup>(12)</sup>

VE. 106 KCAL / PROT. 3,9G / LÍP. 1,5G / A.G. SAT. 0,1G  
HC\* 19,2G / AÇÚCAR 6,1 G / SAL 0,2G

## PRATO

RED-FISH<sup>(4)</sup> COM ERVAS AROMÁTICAS, BATATA COZIDA,  
CENOURA, COUVE-FLORES E CURGETE  
LENTILHAS DE TOMATADA COM BATATA COZIDA, CENOURA, COUVE-  
FLORES E CURGETE

VE. 282KCAL / PROT. 25,7G / LÍP. 8,4G / A.G. SAT. 1,4 G HC\* 25,2G / AÇÚCAR 6,5 G / SAL 0,5G  
VE. 335KCAL / PROT. 19,2G / LÍP. 5,8G / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 50,4G / AÇÚCAR 8,3G / SAL 0,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

GRELOS<sup>(12)</sup>

VE. 760KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 126 / AÇÚCAR 4,2G / SAL 0,14G

## PRATO

RANCHO À REGIONAL (FRANGO, CARNE DE PORCO, MASSA<sup>(1)</sup>, GRÃO,  
CENOURA, NABO E LOMBARDO)  
RANCHO VEGETARIANO (GRÃO, CENOURA, NABO, LOMBARDO E  
MASSA<sup>(1)</sup>)

VE. 481KCAL / PROT. 31,5G / LÍP. 23,2G / A.G. SAT. 5,5G HC\* 36,3G / AÇÚCAR 10,3G / SAL 0,5G  
VE. 433KCAL / PROT. 21,7G / LÍP. 10G / A.G. SAT. 1,2 G HC\* 63,2 G / AÇÚCAR 12,9G / SAL 0,4G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

FEIJÃO BRANCO COM BRÓCOLOS<sup>(12)</sup>

VE. 92KCAL / PROT. 4,6G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,8G / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,2 G

## PRATO

PASTÉIS DE BACALHAU<sup>(3,4,7,12)</sup> COM ARROZ DE TOMATE,  
CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHA  
JARDINEIRA DE SOJA<sup>(6)</sup> (CENOURA, FEIJÃO VERDE E  
ERVILHA)

VE. 385KCAL / PROT. 13,4G / LÍP. 12,8G / A.G. SAT. 2,3G HC\* 53,8G / AÇÚCAR 5,4 G / SAL 2,4G  
VE. 462KCAL / PROT. 43,1G / LÍP. 7,1G / A.G. SAT. 1,0G HC\* 56,2 G / AÇÚCAR 10,7 G / SAL 0,3G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR  
8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÉSAMO; 12 - DÍOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1%CILO)

# EMENTA

22 A 26 DE ABRIL DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

CREME DE ABÓBORA<sup>(12)</sup>

VE. 69KCAL / PROT. 1,9G / LÍP. 1,2G / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 12,6G / AÇÚCAR 4,7 G / SAL 0,1 G

## PRATO

ROLO DE CARNE<sup>(1,6,12)</sup> NO FORNO COM MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE<sup>(1)</sup>, ALFACE, BETERRABA E PEPINO  
HAMBURGUER DE LEGUMES<sup>(1,6)</sup> COM ESPARGUETE<sup>(1)</sup>, ALFACE, BETERRABA E PEPINO

VE. 404KCAL / PROT. 20,3G / LÍP. 20,3G / A.G. SAT. 5,4 G HC\* 34,4G / AÇÚCAR 7,5 G / SAL 0,8G  
VE. 363KCAL / PROT. 11,9G / LÍP. 14,2G / A.G. SAT. 2,6 G HC\* 43,1G / AÇÚCAR 6,0 G / SAL 1,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

CAMPONESA COM FEIJÃO<sup>(12)</sup>

VE. 95 KCAL / PROT. 4,3G / LÍP. 1,4G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 16,5G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

## PRATO

FILETES DE PESCADA<sup>(4)</sup> COM MOLHO DE CENOURA, ALHO FRANCÊS E BATATA COZIDA, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO  
JARDINEIRA DE SOJA<sup>(6)</sup>, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E MILHO

VE. 368KCAL / PROT. 27,7G / LÍP. 13,5 G / A.G. SAT. 1,6 G HC\* 33,6G / AÇÚCAR 8,2 G / SAL 2,5G  
VE. 465KCAL / PROT. 41,7G / LÍP. 7,2G / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 58,2G / AÇÚCAR 10,2 G / SAL 0,4 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G  
VE. 60KCAL / PROT. 2,0G / LÍP. 0,1 G / A.G. SAT. 0 G / HC\* 13,1 G / AÇÚCAR 16,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

JULIANA (CENOURA E LOMBARDO)<sup>(12)</sup>

VE. 80 KCAL / PROT. 3,3G / LÍP. 1,3G / A.G. SAT. 0,2G  
HC\* 13,8G / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,1G

## PRATO

ARROZ DE AVES, TOMATE, MILHO E BETERRABA

LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES E ARROZ DE CENOURA, TOMATE, MILHO E BETERRABA

VE. 359KCAL / PROT. 26,7G / LÍP. 7,3G / A.G. SAT. 1,1 G HC\* 45,6G / AÇÚCAR 6,7 G / SAL 0,6G  
VE. 448KCAL / PROT. 19,3G / LÍP. 11,4G / A.G. SAT. 1,6HC\* 65,8G / AÇÚCAR 11,7G / SAL 0,97G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUINTA-FEIRA

## SOPA

## PRATO

FERIADO

## SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

## SOPA

GRELOS<sup>(12)</sup>

VE. 93KCAL / PROT. 4,6G / LÍP. 1,6G / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,8G / AÇÚCAR 6,6G / SAL 0,2 G

## PRATO

MEIA DESFEITA DE PALOCO FRESCO (PALOCO FRESCO, GRÃO, BATATA E OVO)<sup>(3,4)</sup>, BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR

SALADINHA DE GRÃO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS, BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR

VE. 373KCAL / PROT. 43,2G / LÍP. 7,5G / A.G. SAT. 1,1G / HC\* 42,4G / AÇÚCAR 8,8 G / SAL 1,0G  
VE. 369KCAL / PROT. 18,9G / LÍP. 8,6G / A.G. SAT. 1,1G HC\* 53,1 G / AÇÚCAR 9,9 G / SAL 0,4G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,7G / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DIOXÍDIO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (190ICL0)



# EMENTA

29 DE ABR. A 3 DE MAI. DE 2024

SEGUNDA-FEIRA

## SOPA

MACEDÓNIA DE LEGUMES<sup>(12)</sup>

VE. 102KCAL / PROT. 4,76 / LÍP. 1,56 / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 17,46 / AÇÚCAR 8 G / SAL 0,2 G

## PRATO

HAMBÚGUER AVES<sup>(1,6,12)</sup> COM ESPIRAL<sup>(1)</sup> E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, BETERRABA, TOMATE E PEPINO  
HAMBÚGUER DE QUINOA<sup>(1,6)</sup> COM ESPIRAL<sup>(1)</sup> E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, BETERRABA, TOMATE E PEPINO

VE. 245KCAL / PROT. 18,76 / LÍP. 5,56 / A.G. SAT. 2,1 G HC\* 29,96 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 0,86  
VE. 287KCAL / PROT. 8,76 / LÍP. 8,56 / A.G. SAT. 0,9 G HC\* 42,76 / AÇÚCAR 6,6 G / SAL 1,1 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

TERÇA-FEIRA

## SOPA

JULIANA COM FEIJÃO VERMELHO<sup>(12)</sup>

VE. 95KCAL / PROT. 4,36 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,26  
HC\* 16,56 / AÇÚCAR 5,9 G / SAL 0,16

## PRATO

SALADA DE PEIXE (CARDINAL<sup>(4)</sup>, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE)

SALADA DE LENTILHAS COM BATATA, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE

VE. 348KCAL / PROT. 32,46 / LÍP. 12,56 / A.G. SAT. 2,6 G HC\* 26,16 / AÇÚCAR 5,2 G / SAL 0,76  
VE. 293KCAL / PROT. 18,56 / LÍP. 5,76 / A.G. SAT. 0,96 HC\* 49,96 / AÇÚCAR 5,86 / SAL 0,3 G

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

QUARTA-FEIRA

## SOPA

## PRATO

FERIADO

## SOBREMESA

QUINTA-FEIRA

## SOPA

ALHO-FRANCÊS COM CURGETE<sup>(12)</sup>

VE. 87KCAL / PROT. 3,86 / LÍP. 1,46 / A.G. SAT. 0,3 G  
HC\* 14,36 / AÇÚCAR 6,36 / SAL 0,1 G

## PRATO

PERNA DE PORCO ASSADA (FATIADA) COM ARROZ DE AÇAFRÃO, TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO  
SOJA ESTUFADA<sup>(1,6)</sup> COM ARROZ E SALPICO DE ERVAS AROMÁTICAS, TOMATE, COUVE LOMBARDO E PEPINO

VE. 479KCAL / PROT. 23,46 / LÍP. 29,26 / A.G. SAT. 7,96 HC\* 29,86 / AÇÚCAR 3,46 / SAL 0,36  
VE. 280KCAL / PROT. 9,16 / LÍP. 8,66 / A.G. SAT. 0,8 G HC\* 39,96 / AÇÚCAR 3,86 / SAL 0,96

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

SEXTA-FEIRA

## SOPA

ESPINAFRES COM CENOURA<sup>(12)</sup>

VE. 76KCAL / PROT. 3,36 / LÍP. 1,66 / A.G. SAT. 0,2 G  
HC\* 126 / AÇÚCAR 4,2 G / SAL 0,4 G

## PRATO

PESCADA<sup>(4)</sup> FORNO C/ MOLHO DE LIMÃO E ERVAS AROMÁTICAS E COTOVELINHOS<sup>(1)</sup>, ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA  
SALSICHA VEGETARIANA<sup>(1,3,6,9)</sup> ESTUFADAS E MASSINHAS DE COTOVELINHOS<sup>(1)</sup>, ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA

VE. 266KCAL / PROT. 24,96 / LÍP. 6,26 / A.G. SAT. 1,06 / HC\* 26,66 / AÇÚCAR 5,56 / SAL 0,46  
VE. 354KCAL / PROT. 19,56 / LÍP. 6,16 / A.G. SAT. 0,96 HC\* 54 G / AÇÚCAR 9,4 G / SAL 0,46

## SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

VE. 38 KCAL / PROT. 0,76 / LÍP. 0,2 G / A.G. SAT. 0,0 G / HC\* 8,4 G / AÇÚCAR 8,3 G / SAL 0,0 G

AO ABRIGO DA LEI Nº 11/2017 DE 17 DE ABRIL, INFORMA-SE OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CASO PRETENDAM PRATO VEGETARIANO, DEVEM DIRIGIR-SE AOS SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO. ALERGENÍOS: 1 - GLÚTEN; 2 - CRUSTÁCEOS/MARISCOS; 3 - OVOS; 4 - PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5 - AMENDOIM; 6 - SOJA; 7 - LEITE/LACTOSE; 8 - FRUTOS DE CASCA RUA; 9 - AIPÓ; 10 - MOSTARDA; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO; 12 - DÍÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13 - TREMOÇOS; 14 - MOLLUSCOS. / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100G/100ML DE PRODUTO. VE - VALOR ENERGÉTICO; LÍP. - LÍPIDOS; A.G.SAT. - ÁCIDOS GORDOS SATURADOS; HC\* - HIDRATOS DE CARBONO (1º CICLO)