

**Plano de ementas rotativo (8 semanas) – Município de Almodôvar**

Semana I			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
2.ª Feira 18-09	Sopa	<b>Sopa de agrião</b> Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Grelhada mista com arroz de cenoura</b> Ingredientes: Costeletas de porco, fêveras, salsichas frescas, bifanas, sal, azeite, arroz, cenoura e cebola	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, couve roxa, alface</b> Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde</b>	16,4	3,3	60,4	314
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3.ª Feira 19-09	Sopa	<b>Sopa de courgette com couve portuguesa ripada</b> Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, courgette, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Salmão assado no forno com batata cozida e legumes</b> Ingredientes: salmão, sal, azeite, cebola e batata.	25,9	8,9	29,7	310,7
	Hortícolas	<b>Brócolos, cenoura ralada e tomate</b> Ingredientes: Brócolos, cenoura, tomate, sal, azeite, condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</b>	8,5	8,2	35,2	256,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4.ª Feira 20-09	Sopa	<b>Sopa de nabiça</b> Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Almôndegas em molho de tomate com massa esparguete</b> Ingredientes: almôndegas de vaca e porco, tomate, cebola, azeite e massa esparguete	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	<b>Salada de cenoura, beterraba e alface</b> Ingredientes: cenoura, beterraba, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Estufado de soja com legumes e arroz de feijão</b>	27	26,5	62,3	604
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Soja</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5.ª Feira 21-09	Sopa	<b>Sopa de couve-flor</b> Ingredientes: Batata, couve-flor, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Solha frita com arroz de tomate</b> Ingredientes: Solha, condimentos, azeite, arroz, tomate	27,9	9,6	38,6	357,8
	Hortícolas	<b>Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos</b> Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Hambúrguer vegetariana com esparguete</b>	13,9	27,8	55,3	535
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>				

			Proteína	Gordura	H. De Carbono	Kcal
6. <sup>a</sup> Feira 22-09	Sopa	<b>Creme de cenoura</b> Ingredientes: batata, cebola, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Carne de borrego assada no forno com batata assada</b> Ingredientes: Carne de borrego, cebola, azeite e batatinhas	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b> Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha</b>	8,4	9,4	56,7	353
	Sobremesa	<b>Fruta da época + Gelatina 0%</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de: 18 a 22 de setembro de 2023**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana II			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 25-09	Sopa	<b>Sopa de abóbora com espinafres</b> Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Bacalhau à Brás</b> Ingredientes: bacalhau, batata, ovo pasteurizado, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	<b>Salada de alface, milho e cenoura</b> Ingredientes: Alface, milho, cenoura, sal, azeite, vinagre	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja com esparguete</b>	36,6	8,3	50,1	423
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo   Soja</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 26-09	Sopa	<b>Sopa de grão com hortalíça</b> Ingredientes: grão, cebola, alho, nabo, batata, cenoura, couve portuguesa, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Frango em molho de tomate com esparguete cozida</b> Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal.	41,5	4,0	28,4	318
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b> Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco</b>	22,9	1,8	67,5	383
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 27-09	Sopa	<b>Puré de alho francês e cogumelos</b> Ingredientes: batata, nabo, alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, sal, azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Pescada cozida com legumes e batata cozida</b> Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, cenoura, brócolos e batata cozida	28,6	11,2	52,4	429,9
	Hortícolas	<b>Salada de alface, cenoura e tomate</b> Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Strogonoff de seitan com cogumelos</b>	16,4	8,3	37,9	294
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 28-09	Sopa	<b>Sopa de caldo-verde</b> Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoad)</b> Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz	38,9	16,2	52,7	517
	Hortícolas	<b>Salada de beterraba, alface e pepino</b> Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Arroz de lentilhas com ratatouille</b>	18,2	7,7	61,5	394,8
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6. <sup>a</sup> Feira 29-09	<b>Sopa</b>	<b>Sopa de cenoura com agrião</b> Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Massa de atum gratinada</b> Ingredientes: Massa laçarote, atum, cebola, alho, tomate, queijo ralado magro, sal, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos	18,9	14,6	30,6	334
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de alface, tomate e cenoura</b> Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Grão estufado com legumes e arroz branco</b>	16,5	17,5	70	509
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + Maçã assada (sem adição de açúcar)</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de: 25 a 29 de setembro de 2023**

#### **A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana III			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 02-10	Sopa	<b>Creme de courgette com coentros</b> Ingredientes: batata, cenoura, <i>courgette</i> , cebola, nabo, coentros, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco)</b> Ingredientes: carne de vaca e porco, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	30,5	11,9	30,3	353,1
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, pepino e couve roxa</b> Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)</b>	21,3	9,3	53,9	388
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 03-10	Sopa	<b>Sopa de feijão-verde</b> Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, cenoura, alho, azeite e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida</b> Ingredientes: atum, ovo em natureza, azeite, feijão frade, batata cozida e sal.	36,3	20,5	44,6	513
		<b>Brócolos, couve-flor e cenoura (cozido)</b>	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Hambúguer de quinoa com arroz de milho e cenoura</b>	9,1	19,1	65,5	480
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
4. <sup>a</sup> Feira 04-10	<b>Sopa</b>	<b>Sopa feijão encarnado com cenoura</b> Ingredientes: Feijão encarnado, cebola, alho, batata, cenoura, couve lombarda, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Arroz de pato com chouriço</b> Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos	29,5	26,3	41,2	523,6
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de alface, beterraba e pepino</b> Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Favas guisadas com soja, cenoura e curgete</b>	3,7	7,9	14,36	164,6
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Sulfitos   Ovo   Soja</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
5. <sup>a</sup> Feira 05-10	<b>Sopa</b>	<b>Canja de frango do campo</b> Ingredientes: frango, massa pevides, cebola, batata, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Pataniscas de bacalhau com batata assada no forno (aos cubos)</b> Ingredientes: pataniscas de bacalhau, batata, sal, azeite, condimentos.	19,5	8,3	50,3	385,4
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de pepino, alface e tomate</b> Ingredientes: Alface, tomate e pepino	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Rancho vegetariano</b>	20,8	11,4	57,8	419
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>				



		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
6. <sup>a</sup> Feira 06-10	<b>Sopa</b>	<b>Puré de legumes</b> Ingredientes: nabo, alho francês, tomate, abóbora, cenoura, batata, cebola, cebola, milho (cereal), sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral colorida</b> Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos e massa		37,3	7,9	24,930	387,5
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de cenoura, alface e rúcula</b> Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</b>		15,3	0,7	49,9	342,6
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + iogurte natural com aroma</b>		1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>		10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten</b>					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de: 2 a 6 de outubro de 2023**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana IV			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 09-10	Sopa	<b>Sopa de brócolos</b> Ingredientes: brócolos, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de feijão</b> Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão encarnado e arroz.	34,9	20,7	39,6	490,6
	Hortícolas	<b>Salada de alface, cenoura ralada e beterraba</b> Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Medalhões de tofu com sementes de chia</b>	14	27,8	55,3	536
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 10-10	Sopa	<b>Creme de cenoura com coentros</b> Ingredientes: canoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Bochechas de porco estufadas com cebola, alho-francês, cogumelos e puré de batata com cenoura</b> Ingredientes: bochechas de porco, azeite, cebola, alho-francês, cogumelos, condimentos, sal, cebola e puré de batata e cenoura.	30,9	16,3	29,2	390
	Hortícolas	<b>Alface, cebola e pepino</b> Ingredientes: alface, cebola, e pepino	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Seitan guisado com batata, canoura, curgete e couve-flor</b>	19,3	8	37,4	300
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 11-10	Sopa	<b>Sopa de alho francês</b> Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Feijoada de chocos</b> Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos	30,1	4,1	11,20	224,1
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, couve roxa e pepino</b> Ingredientes: tomate, couve roxa, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Feijoada com cogumelos</b>	24,5	15,9	73,1	540
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 12-10	Sopa	<b>Sopa de alface</b> Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, alface, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Cordon blue com arroz de brócolos</b> Ingredientes: <i>cordon blue</i> , arroz, brócolos.	22,7	8,9	28,7	366,2
	Hortícolas	<b>Tomate, alface e cebola</b> Ingredientes: alface, tomate e cebola	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Grão-de-bico estufado com caril e massinhas</b>	16,5	10,8	60,1	409,9
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6. <sup>a</sup> Feira 13-10	<b>Sopa</b>	<b>Sopa de hortaliça</b> Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida</b> Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos.	24,4	10,2	43,6	367
	<b>Vegetariano</b>	<b>Jardineira de soja</b>	427	8,7	43,1	427
	<b>Hortícolas</b>	<b>Feijão-verde, brócolos e cenoura</b> Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de: 09 a 13 de outubro de 2023**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana V			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 16-10	Sopa	<b>Sopa de grão com espinafres</b> Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Massa gratinada com queijo, fiambre e cogumelos</b> Ingredientes: massa do tipo "fettuccine" ou similar, fiambre de aves, cogumelos, queijo e natas ultrapasteurizadas	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	<b>Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas</b>	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	<b>Salada de couve roxa, alface e cenoura</b> Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Frutos de casca rija</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 17-10	Sopa	<b>Canja de massinha e frango desfiado</b> Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Lulas recheadas em molho de tomate com puré de batata</b> Ingredientes: lulas recheadas, tomate, puré de batata, cebola, condimentos.	29,6	9,2	29,6	321
	Vegetariano	<b>Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura</b>	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	<b>Ervilhas, cenoura e milho cozidos</b>	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 18-10	Sopa	<b>Creme de brócolos com cogumelos</b> Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Cozido de grão (porco e vaca)</b> Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos.	40,7	12,3	41	439,7
	Vegetariano	<b>Tagliatelli com soja e molho de tomate</b>	37,2	20	35,6	471
	Hortícolas	<b>Salada de alface, tomate e cenoura</b> Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 19-10	Sopa	<b>Creme de cenoura com grelos</b> Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Massada de peixe</b> Ingredientes: tamboril, pescada e cação, massa cotovelinho, cebola, alho, delícias do mar, pimentos, azeite e condimentos	27,9	4,9	31,7	314,6
	Vegetariano	<b>Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas</b>	17,5	9,2	47,1	344,7
	Hortícolas	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b> Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite   Mostarda</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. <sup>a</sup> Feira 20-10	<b>Sopa</b>	<b>Sopa Juliana</b> Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Pizza variada</b> Ingredientes: massa para pizza trigo, tomate, queijo, fiambre, cogumelos, azeitonas, cebola.	23,63	24,01	28,61	440
	<b>Vegetariano</b>	<b>Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco</b>	16,7	7,9	33,6	278,9
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de tomate, beterraba e rabanete</b> Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + Gelatina 0%</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten</b>				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de: 16 a 20 de outubro de 2023**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VI			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 23-10	Sopa	<b>Sopa de cenoura com nabiças</b> Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Lasanha de atum e legumes</b> Ingredientes: placas para lasanha, atum, curgete, cenoura, alho francês, cogumelos e condimentos.	32,64	24,88	39,76	436
	Hortícolas	<b>Salada de alface, pepino e milho</b> Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura</b>	8,3	15,3	47,1	363
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 24-10	Sopa	<b>Sopa de espinafres</b> Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Ervilhas com ovos</b> Ingredientes: ervilhas, ovo pasteurizado, sal, azeite, condimentos	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	<b>Salada de tomate, pepino e beterraba</b> Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico</b>	14,4	3,2	12,6	270,3
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Frutos de casca rija</b>				



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 25-10	<b>Sopa</b>	<b>Sopa de caldo-verde</b> Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Maruca no forno em cama de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde) com arroz de cogumelos</b> Ingredientes: postas de maruca, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos	29,2	9,2	26,4	309,7
	<b>Hortícolas</b>					
	<b>Vegetariano</b>	<b>Seitan guisado com cenoura</b>	18,1	8,6	40,1	312
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 26-10	<b>Sopa</b>	<b>Creme de lentilhas</b> Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Galinha do campo estufado com macarronete</b> Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete	41,9	9,7	40,4	422
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b> Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)</b>	23,2	8,7	60,1	410
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
6. <sup>a</sup> Feira 27-10	<b>Sopa</b>	<b>Sopa de nabo e cenoura ralada</b> Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Bacalhau gratinado com molho branco</b> Ingredientes: bacalhau, batata pré-frita, cebola, salsa, farinha, alho, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos		24,8	5,9	29,6	312
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de alface, cenoura e pepino</b> Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Chili vegetariano com soja e arroz branco</b>		57,5	16,4	95,5	771
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + arroz doce</b>		1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>		10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

**Semana de : 23 a 27 de outubro de 2023**

#### **A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 30-10	Sopa	<b>Sopa de peixe com coentros</b> Ingredientes: Peixe (maruca, pescada, abrótea), massinha, cenoura, cebola, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Bifes de frango panados com esparguete</b> Ingredientes: Panados de frango, cebola, azeite, sal, condimentos, esparguete	33,3	11,8	44,1	420
	Hortícolas	<b>Salada de alface, tomate e cenoura</b> Ingredientes: alface, tomate, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Massa Siciliana (esparguete, grão, tomate cereja e alho francês)</b>	17,7	16,9	55,6	502
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Sulfitos</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 31-10	Sopa	<b>Creme de ervilhas</b> Ingredientes: batata, ervilhas, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Peixe espada com arroz de legumes</b> Ingredientes: Peixe espada, azeite, sal, condimentos, arroz, legumes variados	29,6	9,2	29,6	321
	Hortícolas	<b>Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas</b> Ingredientes: Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Lasanha de legumes</b>	22,5	18,1	82,6	583
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Ovo</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 01-11	Sopa	<b>Puré de feijão branco com couve penca ripada</b> Ingredientes: batata, feijão-branco, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
		<b>Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata</b> Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum	41,3	21,5	77,7	676
	Hortícolas	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b> Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Seitan de cebolada com batata corada e brócolos</b>	20,7	8,4	43,3	333
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 02-11	Sopa	<b>Sopa de cenoura com alho francês</b> Ingredientes: alho-francês, batata, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Arroz de Bacalhau com feijão e coentros</b> Ingredientes: bacalhau, arroz, coentros, sal, condimentos.	29,9	15,3	42,6	431
	Hortícolas	<b>Salada de alface, milho e cenoura ralada</b> Ingredientes: alface, milho e cenoura ralada, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Vegetariano	<b>Cogumelos grelhados com arroz de feijão</b>	19,6	8,9	97	546
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6. <sup>a</sup> Feira 03-11	<b>Sopa</b>	<b>Sopa de brócolos com cenoura</b> Ingredientes: batata, brócolos, cenoura, cebola, nabo, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Frango assado no forno c/limão e batata corada</b> Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, massa e azeite	41,5	4,0	28,4	318,6
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de couve roxa, tomate e pepino</b> Ingredientes: couve roxa, tomate, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Jardineira de legumes</b>	22,6	11,7	77,7	506
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + leite creme</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten</b>				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

**Semana de: 30 de outubro a 3 de novembro de 2023**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N

Semana VIII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. <sup>a</sup> Feira 06-11	Sopa	<b>Sopa de feijão encarnado com espinafres</b> Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Arroz de polvo/pota com coentros</b> Ingredientes: polvo, arroz, tomate, coentros, cebola, sal, azeite, pimento verde/vermelho e condimentos	33	12	37,4	396
	Hortícolas	<b>Cenoura, grelos e brócolos, cozidos</b> Ingredientes: cenoura, grelos e brócolos cozidos sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Bifes de tofu com arroz de legumes</b>	20,2	16,3	81	495
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. <sup>a</sup> Feira 07-11	Sopa	<b>Sopa de lentilhas com abóbora</b> Ingredientes: lentilhas, cebola, alho, abóbora, batata, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Peru assado no forno fatiado com ananás e massa</b> Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, massa laçarote	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	<b>Salada de alface, pepino e couve roxa</b> Ingredientes: alface, pepino e couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Salada de três feijões (verde, vermelho e soja)</b>	27,8	20,3	74,6	593
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Molusco</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. <sup>a</sup> Feira 08-11	Sopa	<b>Sopa de tomate com feijão-verde</b> Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, tomate, alho sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Grãos de azeite e vinagre com atum e ovo cozido</b> Ingredientes: grão de bico, atum, cebola, azeite, ovo em natureza e condimentos	22,1	9,2	43,6	350
	Hortícolas	<b>Salada de cenoura, couve roxa e rabanete</b> Ingredientes: cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Lasanha de quinoa</b>	15,2	26	66,4	560
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. <sup>a</sup> Feira 09-11	Sopa	<b>Sopa de couve-flor com cenoura</b> Ingredientes: batata, couve flor, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	<b>Carne à Portuguesa com batatas</b> Ingredientes: carne de porco, batatas, azeite, cebola, alho, pickles, coentros, azeitonas e condimentos	38,7	15,6	40,4	509
	Hortícolas	<b>Salada de nabo, alface e tomate</b> Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	<b>Legumes à Brás</b>	18,7	14	59,1	437
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	<b>Cereais que contém glúten</b>				

		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
6. <sup>a</sup> Feira 10-11	<b>Sopa</b>	<b>Creme de hortaliças e aipo</b> Ingredientes: batata, cenoura, aipo, feijão-verde, ervilhas, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	<b>Prato</b>	<b>Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas</b> Ingredientes: pescada, condimentos, sal, azeite, cebola, ervilhas e arroz	21,4	30	71	648,8
	<b>Hortícolas</b>	<b>Salada de alface, cenoura e couve-roxa</b> Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer de grão</b>	15,3	9,6	80,8	471
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época + gelatina 0%</b>	1,13	0,52	16,51	74,9
	<b>Pão</b>	<b>Pão de mistura</b>	10	3,8	46,4	251
	<b>Alergénios</b>	<b>Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe</b>				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

**Semana de: 6 a 10 de novembro de 2023**

#### **A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios

Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista

Cédula Profissional n. 92986N