



SEGUNDA-FEIRA 20 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13	580	681
Prato	Arroz de tamboril	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	534	619
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 21 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12	839	991
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	1 / 6 / 10	689	768
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 22 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de espinafres com cenoura	12	731	910
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	527	602
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12	642	764
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete	1 / 5 / 10		
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	630	749
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 24 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13	741	894
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (crema de soja)	6 / 8	763	923
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... na **ementa escolar** há **alimentos sazonais e locais?**

Os alimentos sazonais, ou seja, alimentos da época, têm geralmente **características nutricionais e organoléticas** (sabor, odor, cor) **superiores**.

Por outro lado, permitem contribuir para a **promoção da economia local** e para a **melhoria do ambiente**.

A aquisição de alimentos locais permite diminuir os custos energéticos: tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos.



Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.