



SEGUNDA-FEIRA 20 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Crema de feijão manteiga com nabo		6 / 12 / 13	356	436
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	328	397
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)	
				Jl	EB
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral		1 / 6 / 10	570	721
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral		1 / 6 / 10	436	542
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)	
				Jl	EB
Sopa	Crema de espinafres com cenoura		12		
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)		3 / 4 / 12	417	569
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida		6 / 12 / 13	328	398
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça		12		
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete		1 / 5 / 10	418	512
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	403	499
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 24 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco		6 / 12 / 13	436	544
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (crema de soja)		6 / 8	457	571
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.