

## SEMANA 1

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (agrião, couve e curgete)

PRATO – Bife de frango com massa espiral. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (beringela, abóbora e alface)

PRATO – Bacalhau à Brás. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA - Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (alho francês, curgete e chuchu)

PRATO – Arroz à valenciana. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Doce

### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (alface, cenoura e chuchu)

PRATO – Pescada cozida com todos

SOBREMESA – Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (abóbora, alho francês e cebola)

PRATO – Hambúrguer de aves com esparguete. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

**TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE 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 Tremoço, 14 Moluscos.

**PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.**

**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.

**VE** - Valor energético, **LIP** - Lipídios, **AG SAT** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT** - Proteínas

## SEMANA 2

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (couve, agrião e abóbora)

PRATO – Douradinhos com arroz de cenoura. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (lombardo, cebola e beringela)

PRATO – Jardineira de Vitela. Salada de alface e tomate.

SOBREMESA - Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (ervilhas, cebola e cenoura)

PRATO – Peixe estufado com batata no forno

SOBREMESA – Doce

### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

PRATO – Frango desfiado com massa espiral. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (curgete, cebola e couve branca)

PRATO – Salada de atum com feijão-frade. Salada de tomate

SOBREMESA – Fruta da época

#### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE 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 rijia, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

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.

**VE** - Valor energético, **LIP.** - Lípidos, **AG SAT.** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT.** - Proteínas

### SEMANA 3

#### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (brócolos, alho francês e nabo)

PRATO – Empadão de carne de vaca. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

#### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

PRATO – Peixe à Brás. Salada de alface e tomate

SOBREMESA - Fruta da época

#### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (agrião, couve portuguesa e curgete)

PRATO – Chili com arroz branco. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Doce

#### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (abóbora, alho francês e cenoura)

PRATO – Arroz de atum. Salada de tomate

SOBREMESA – Fruta da época

#### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de grão e espinafres

PRATO – Feijoada à transmontana

SOBREMESA – Fruta da época

**TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE 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 Tremoço, 14 Moluscos.

**PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.**

**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.

**VE** - Valor energético, **LIP.** - Lipídios, **AG SAT.** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT.** - Proteínas

## SEMANA 4

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (espinafres, chuchu e cebola)

PRATO – Bacalhau com natas. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (abóbora, cenoura e couve)

PRATO – Panados com batata frita. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA - Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (feijão-verde, courgette e cenoura)

PRATO – Arroz de peixe. Salada de alface e tomate

SOBREMESA – Doce

### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

PRATO – Esparguete à bolonhesa. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (cenoura e feijão-verde)

PRATO – Filetes de pescada com arroz de feijão. Salada de alface e tomate

SOBREMESA – Fruta da época

#### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Tremoço, 14 Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

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.

VE - Valor energético, LIP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas

## SEMANA 5

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (beringela, abóbora e alface)

PRATO – Rancho

SOBREMESA – Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (abóbora, alho-francês e cebola)

PRATO – Rissóis de camarão com arroz de ervilhas. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA - Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (espinafres, chuchu e cebola)

PRATO – Bife de frango com molho bechamel. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Doce

### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (abóbora, cenoura e couve portuguesa)

PRATO – Red-fish no forno com batata

SOBREMESA – Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (brócolos, alho-francês e nabo)

PRATO – Almondegas de aves com esparguete. Salada de alface e tomate

SOBREMESA – Fruta da época

**TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.**

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE 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 rijas, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.

**PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.**

**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.

**VE** - Valor energético, **LIP** - Lipídios, **AG SAT** - Ácidos Gordos Saturados, **HC** - Hidratos de Carbono, **PROT** - Proteínas

## SEMANA 6

### SEGUNDA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (cenoura e feijão-verde)

PRATO – Arroz de atum. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

SOPA – Sopa de legumes (Agrião, couve português e courgette)

PRATO – Lombo assado com esparguete. Salada de alface e tomate

SOBREMESA - Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

PRATO – Pescada grelhada com batata

SOBREMESA – Doce

### QUINTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (grão, repolho e cenoura)

PRATO – Frango assado no forno com batata. Salada de alface, tomate e milho

SOBREMESA – Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

SOPA - Sopa de legumes (nabo, cenoura e feijão-verde)

PRATO – Meia desfeita com legumes e batata. Salada de tomate

SOBREMESA – Fruta da época

#### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Tremoço, 14 Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

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.

VE - Valor energético, LIP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas