



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Interrupção letiva	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Interrupção letiva	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Interrupção letiva	990	235	7,3	0,9	28,7	1,6	12,7	0,5
Salada		78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão		937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alho-francês e curgete ^{7,12}	187	44	1,5	0,3	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	749	178	4,6	0,8	19,7	0,5	14,0	0,4
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	120	28	0,4	0,1	3,0	1,8	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época / pudim flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas e abóbora ^{7,12}	186	44	1,4	0,3	6,4	1,1	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe com salada de batata (com macedónia de legumes) ^{1,2,3,4,7,14}	693	161	7,6	1,4	18,8	1,0	4,6	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	990	236	11,4	4,3	18,9	1,4	14,0	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pote panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	892	213	8,9	1,2	24,4	1,2	7,8	0,7
Salada	Salada de pepino e tomate	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina morango/ fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, cenoura e couve) ^{1,6,10}	851	202	6,1	1,5	22,9	1,5	13,3	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,4	1,5	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilha e cenoura)	491	117	4,4	1,2	9,6	0,8	9,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,4	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de legumes no forno com arroz de tomate ⁴	635	151	5,5	0,8	16,3	0,6	8,6	0,4
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1241	297	16,0	2,5	27,7	2,3	9,6	1,3
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Atum com massa fusilli e ervilhas ^{1,3,4}	952	226	7,8	1,2	21,5	1,0	16,6	1,3
Salada	Juliana de legumes estufados (cenoura e repolho) - quente	663	161	15,6	2,3	3,3	1,6	0,9	0,7
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	466	110	2,8	0,5	12,4	0,8	8,4	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortalíça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	191	46	1,5	0,2	6,2	0,7	1,1	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	189	45	1,3	0,2	6,0	1,1	1,5	0,1
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e feijão-verde ⁴	737	175	2,7	0,4	26,0	0,8	11,1	1,1
Salada	Couve-lombarda salteada com milho	109	26	0,2	0,0	2,1	0,0	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e massa espiral salteada com cenoura ^{1,3,6,9,10,11,12}	792	189	6,9	0,7	19,9	1,1	11,1	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	982	233	6,0	0,8	34,6	0,3	9,4	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Peru assado com batata assada ¹²	486	115	3,4	0,5	12,5	0,9	7,4	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1095	262	9,9	2,9	27,1	0,3	15,9	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,6	0,7	0,2
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1092	269	18,0	2,3	12,4	0,5	13,3	1,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	0,8	1,1	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1161	277	12,5	2,1	29,1	0,3	11,3	1,1
Salada	Salada de curgete e tomate	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum em cama de legumes ^{3,4,7,12}	407	97	4,2	0,7	8,3	0,5	6,0	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	855	203	5,8	1,4	23,8	1,9	12,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	0,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,4	1,7	0,2
Prato	Arroz dourado da páscoa (peru, frango, cenoura, ovo e salsa) ³	741	176	3,8	0,8	19,6	0,3	15,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Doce festivo / fruta da época ^{1,3,6,7}	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,9	7,1	0,5
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	895	214	9,0	1,2	24,5	1,2	7,9	0,7
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal