

		Quilocalorias (Kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
S E G U N D A - F E I R A	Creme de nabo	114	4,5	1,7	20,0
	Massada de peixe *	338	27,5	10,0	33,0
	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Fruta da época: Banana/Laranja/Maçã	-	-	-	-
	*Peixe; *Glúten				
T E R Ç A - F E I R A	Couve-flor com coentros	106	5,1	1,3	18,5
	Almôndegas de porco em molho de tomate e salsa com arroz de cenoura	557	14,5	18,2	81,5
	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Fruta da época: Clementina/Pera/Kiwi	-	-	-	-
	*Glúten.				
Q U A R T A - F E I R A	Couve-lombarda, cenoura e feijão	132	6,4	1,5	23,1
	Cação* com batatas e tomate no forno	268	28,3	10,4	21,6
	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Fruta da época: Banana/Maçã/Laranja	-	-	-	-
	*Peixe; *Leite; *Glúten				
Q U I N T A - F E I R A	Creme de curgete com legumes	98	3,6	1,4	17,6
	Peru estufado com cenoura, cogumelos e esparguete*	361	36,7	11,5	31,3
	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Fruta da época: Banana/Pera/Kiwi	-	-	-	-
	*Glúten				
S E X T A - F E I R A	Juliana	108	5,2	1,4	18,4
	Salada de grão-de-bico com atum*, ovo, batata, tomate e coentros	438	41,3	16,9	29,3
	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Fruta da época: Laranja/Maçã/Clementina	-	-	-	-
	*Peixe; *Glúten				

Notas: a água é a única bebida disponível.
Ementa realizada de acordo com os produtos adjudicados.
A Ementa pode sofrer alterações.

Maria Perdígão 4040NE

Orientada por: Dr.ª Ana Ramalho 1354N

Alergénios Alimentares: 1-ovo; 2-leite; 3-soja; 4-glúten; 5-amendoim; 6-sulfitos; 7-peixe; 8-moluscos; 9-mostarda; 10-frutos secos; 11-sésamo; 12-aipo; 13-tremoço; 14-crustáceos.

Referências bibliográficas utilizadas para a realização das presentes ementas:
-Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Rui Matias Lima, Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação, Ed.; 1st ed – 2018.; -Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA, v 5,0 – 2021; -Capitulações de Gêneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. 2015.; -Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber. E-book n.º 61. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
Válido até 30/06/2023