

		Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
SEGUNDA - FEIIRA	Sopa	<b>Creme de legumes</b>	142	5,2	11,8	24,2
	Prato	<b>Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas</b>	400	26,3	14,6	39,4
	Salada	<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
	Pão	<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época: Banana/ Kiwi/ Pera</b>	-	-	-	-
	Alergénios	*Glúten				

		Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
TERÇA - FEIIRA	Sopa	<b>Nabiça com grão</b>	119	5,1	1,8	20,7
	Prato	<b>Peixe* espada grelhado com batata cozida, brócolos e feijão verde</b>	282	22,1	10,8	23,5
	Salada	<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
	Pão	<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época: Maçã/ Clementina/ Pera</b>	-	-	-	-
	Alergénios	*Peixes; *Glúten				

		Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
QUARTA - FEIIRA	Sopa	<b>Juliana</b>	113	4,6	1,5	20,1
	Prato	<b>Carne de porco estufada com esparguete*</b>	380	31,6	13,4	30,9
	Salada	<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
	Pão	<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época: Kiwi/ Maçã/ Clementina</b>	-	-	-	-
	Alergénios	*Glúten				

		Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
QUINTA - FEIIRA	Sopa	<b>Feijão verde</b>	99	4,9	1,8	15,9
	Prato	<b>Pescada* à Brás com alho-francês e cenoura ralada</b>	413	36,7	17,3	27
	Salada	<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
	Pão	<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época: Banana/ Laranja/ Pera</b>	-	-	-	-
	Alergénios	*Peixes; *Glúten				

		Quilocalorias (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
SEXTA - FEIIRA	Sopa	<b>Coentros</b>	61	1,7	1,2	10,7
	Prato	<b>Salada quente de fradinhos com vitela, espinafres, cebola e batatinha</b>	606	41,9	20,3	62,6
	Salada	<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
	Pão	<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época: Clementina/ Banana/ Maçã</b>	-	-	-	-
	Alergénios	*Glúten				

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

**Maria Perdigão 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 Géneros 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