

Qualificadores (Kcal) Proteínas (g) Lipídios (g) Hidratos de Carbono (g)

S E G U N D A - F E I R A		<b>Creme* de abóbora</b>	135	5,3	1,6	23,3
		<b>Douradinhos* no forno com esparguete *</b>	366	13,8	13,6	46,4
		<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
		<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
		<b>Fruta da época: Banana/Laranja/Maçã</b>	-	-	-	-
		*Aipo; *Peixe; *Glúten				

T E R Ç A - F E I R A		<b>Agrião *</b>	139	5,9	1,8	23,4
		<b>Strogonoff de peru estufado com cogumelos e arroz branco</b>	394	36,2	8,9	42
		<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
		<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
		<b>Fruta da época: Clementina/Pera/Kiwi</b>	-	-	-	-
		*Aipo; *Glúten				

Q U A R T A - F E I R A		<b>Alho-francês</b>	164	4,5	7,6	19,4
		<b>Solha* com batatas no forno em sumo de limão, alho e tomate</b>	272	24,5	8,9	22,6
		<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
		<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
		<b>Fruta da época: Banana/Maçã/Laranja</b>	-	-	-	-
		*Peixe; *Glúten				

Q U I N T A - F E I R A		<b>Caldo verde *</b>	112	5,4	4,8	11,7
		<b>Rancho* com couve-lombarda</b>	456	24	12,8	59,5
		<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
		<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
		<b>Fruta da época: Banana/Pera/Kiwi</b>	-	-	-	-
		*Sulfitos; *Glúten				

S E X T A - F E I R A		<b>Nabiça com grão</b>	111	4,7	1,7	19,3
		<b>Arroz de tamboril* com tomate, pimento e coentros</b>	361	28,2	8	43,8
		<b>Hortícolas da época (3 variedades)</b>	-	-	-	-
		<b>Mistura *</b>	108	3,6	0,6	21,5
		<b>Fruta da época: Laranja/Pera/Clementina</b>	-	-	-	-
		*Peixe; *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 Refeições 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; -Capitulos 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