

		Carboidratos (g/100g)	Proteínas (g)	Índice glicémico	Índice de saturação (%)	
S E G U N D A - F E I R A	Salada	Creme* de cenoura com salsa	131	5,1	1,5	22,8
	Prato	Ervilhas com ovos * escalfados	312	16,8	15,5	24,2
	Salada	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Prato	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Salada	Fruta da época: Clementina/Kiwi/Laranja	-	-	-	-
	Atendimento	*Aipo; *Ovos; *Glúten				
T E R Ç A - F E I R A	Salada	Couve-lombarda *	145	6,8	1,6	24,3
	Prato	Massa* primavera com atum *	441	41,7	15,4	33,7
	Salada	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Prato	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Salada	Fruta da época: Maçã/Banana/Pera	-	-	-	-
	Atendimento	*Aipo; *Glúten; * Leite; *Peixe.				
Q U A R T A - F E I R A	Salada	Abóbora *	135	5,3	1,6	23,3
	Prato	Frango no forno com limão e arroz de feijão	495	29,9	25,2	34,6
	Salada	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Prato	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Salada	Fruta da época: Kiwi/Maçã/Clementina	-	-	-	-
	Atendimento	*Aipo; *Glúten				
Q U I N T A - F E I R A	Prato	Juliana	108	5,2	1,4	18,4
	Prato	Choquinhos* guisados com batata, cenoura e cogumelos	276	25,5	8,1	23,6
	Salada	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Prato	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Salada	Fruta da época: Banana/Laranja/Pera	-	-	-	-
	Atendimento	*Moluscos; *Glúten				
S E X T A - F E I R A	Salada	Nabo e grão	132	5,6	2	22,8
	Prato	Vitela estufada com cenoura, couve-lombarda e massa esparguete*	442	32,3	19,4	32,4
	Salada	Hortícolas da época (3 variedades)	-	-	-	-
	Prato	Mistura *	108	5,2	0,6	21,5
	Salada	Fruta da época: Clementina/Banana/Maçã	-	-	-	-
	Atendimento	*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