



ementa³

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	salada de batata com grão de bico, brócolos, couve flor e cenoura	vinagre (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração		3,7	4,4	3,9	0,2	0,0	0,0	33,5
	Sobremesa	laranja		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
3ª-feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho vegetariano [grão-de-bico, cogumelos, cenoura, couve coração e macarrão]	cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	de tomate		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								
4ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	batata estufada com lentilhas e curgete	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	feijão verde, cenoura e couve flor		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina vegetal								
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
	Sobremesa	banana								
6ª-feira	Sopa	de couve flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	seitan salteado com arroz de feijão vermelho	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	33,1	69,2	3,1	7,9	1,0	0,1	486,1
	Vegetais	de alface, milho e pepino		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
	Sobremesa	kiwi								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.**5 de Maio**

O Dia Mundial da Língua Portuguesa comemora-se a 5 de maio, tendo sido celebrado, pela primeira vez, em 2020, após consagração pela UNESCO em novembro de 2019.



ementa⁴

Semana de 9 a 13 de Maio de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grão	sopa (aipo); hamburger de quinoa (glúten, soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com massa cotovelos		17,4	38,7	5,2	8,4	0,2	0,2	302,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês	vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	feijão frade cozido com arroz		22,0	75,5	7,1	6,3	1,2	0,2	453,6
	Vegetais	couve roxa, couve coração e rabanete		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
	Sobremesa	maçã								
4ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)	soja; massa (glúten); viagre (sulfitos)	9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	soja fina estufada com massa talharim		25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
	Sobremesa	kiwi								
5ª-feira	Sopa	de agrião	vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	curgete grelhada com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)		13,5	36,3	8,5	1,2	0,3	0,2	212,2
	Vegetais	---		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
	Sobremesa	banana								
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve coração	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	seitan salteado com arroz		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, milho e tomate		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
	Sobremesa	laranja								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



5 de Maio - Dia Mundial da Língua Portuguesa



ementa¹

Semana de 16 a 20 de Maio de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Prato	feijão vermelho estufado com ratatouille e batata cozida	vinagre (sulfitos)	23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	soja grossa estufada com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	21,6	35,6	8,1	15,7	2,2	0,1	368,0
	Salada	de pepino, tomate e rabanete								
	Sobremesa	pera		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombardo		4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Prato	curgete grelhada com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	Salada	alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	feijão branco estufado com macarrão e legumes	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	23,1	65,4	9,7	7,2	1,1	0,3	423,1
	Salada	de couve roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	salada de grão de bico e batata com macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



5 de Maio - Dia Mundial da Língua Portuguesa



ementa²

Semana de 2 a 6 de Maio de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	lentilhas estufadas com batata	vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	hambúrguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
4ª-feira	Sopa	de favas		3,5	14,1	5,1	1,2	0,1	0,2	78,3
	Prato	soja estufada com cenoura e coração com massa espiral	soja; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	23,1	36,0	9,3	15,6	2,1	0,2	377,8
	Salada	de alface								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
5ª-feira	Sopa	de couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	feijão estufado com arroz de tomate	vinagre (sulfitos)	23,1	65,4	9,7	7,2	1,1	0,3	423,1
	Vegetais	alface, curgete e couve coração								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
6ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	cogumelos salteados com favas e arroz de ervilhas e cenoura	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





ementa³

Semana de 30 de Maio a 3 de Junho de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	salada de batata com grão de bico, brócolos, couve flor e cenoura	vinagre (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração		3,7	4,4	3,9	0,2	0,0	0,0	33,5
	Sobremesa	laranja		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
3ª-feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho vegetariano [grão-de-bico, cogumelos, cenoura, couve coração e macarrão]	cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	de tomate		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
	Sobremesa	pera								
4ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	batata estufada com lentilhas e curgete	vinagre (sulfitos); gelado (leite)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	feijão verde, cenoura e couve flor		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina vegetal								
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
	Sobremesa	banana								
6ª-feira	Sopa	de couve flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	seitan salteado com arroz de feijão vermelho	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	33,1	69,2	3,1	7,9	1,0	0,1	486,1
	Vegetais	de alface, milho e pepino		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
	Sobremesa	kiwi								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Sabia que
**O PORTUGUÊS É A LÍNGUA
 MAIS FALADA NO
 HEMISFÉRIO SUL**