

ementa⁴

Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de brócolos	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	<i>Prato</i>	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)		17,7	25,2	5,8	11,8	1,7	0,2	279,0
	<i>Salada</i>	couve roxa, couve coração e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	<i>Prato</i>	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)		16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	<i>Salada</i>	pepino, milho e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	48,8/ 45,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de agrião	lasanha (glúten); vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	<i>Prato</i>	lasanha de legumes (placas de lasanha, espinafres, curgete, cenoura , alho francês e lentilhas)		23,2	53,1	7,9	8,5	1,3	0,6	385,0
	<i>Salada</i>	pepino, alface e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de ervilha	vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	<i>Prato</i>	salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)		22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	<i>Salada</i>	alface, pepino e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	feriado Municipal								
<i>Prato</i>										
<i>Salada</i>										
<i>Sobremesa</i>										

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO
PEQUENO QUE NÃO POSSA
ENSINAR





ementa¹

Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	Salada	tomate, milho e alface		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete)	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	Salada	alface, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	16,6	22,6	5,0	11,4	1,6	0,2	260,7
	Salada	tomate		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	massa de cotovelos com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	Salada	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Salada	alface, tomate e beterraba		3,6/0,7	25,0/10,1	6,8/9,8	1,1/0,3	0,5/0,0	0,1/0,0	126,1/45,2
	Sobremesa	pudim e fruta da época								

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.

43.ª edição do





ementa²

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)	soja; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	pepino e beterraba								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,0/0 ,0	48,8/ 45,2
4ª-feira	Sopa	de cenoura		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	seitan de cebolada, batata cozida e brócolos	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, cenoura e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	pataniscas de legumes (lentilha, cenoura, curgete, alho francês) com arroz vermelho	vinagre (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	massa macarronete com cogumelos, cenoura, ervilha e milho	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

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.





ementa³

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão branco	soja; cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão		16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	tofu (soja); vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	tofu com molho de cebolada e batata cozida		15,1	22,6	3,6	11,3	1,6	0,2	254,4
	Salada	tomate, milho e alface								
	Sobremesa	leite creme e fruta da época		2,2/ 0,7	13,5/ 10,1	11,3/ 9,8	1,1/ 0,3	0,8/ 0,0	0,1/ 0,0	72,0/ 45,2
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	strogonoff de cogumelos e ervilha		9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	pepino, milho e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	feriado								
Prato										
Salada										
Sobremesa										

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.

PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saiam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão, bolos ou frutos secos.

