

SEGUNDA		06 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
TERÇA		07 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA								
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>		177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>		870	207	8,2	1,1	25,5	1,2	7,3	0,6
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>		951	226	8,0	1,5	28,9	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA		08 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA								
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>		492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Massa à lavrador de peru (peru estufado, macarronete, feijão, couve e cenoura) com feijão-verde <sup>1,6,10</sup>		774	184	6,6	1,6	17,2	1,1	13,6	0,5
Ementa vegetariana	Massa à lavrador de legumes (macarronete, feijão, couve e cenoura) com feijão-verde <sup>1,6,10</sup>		1055	251	4,0	0,7	42,0	1,7	11,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA		09 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA								
Sopa	Sopa de grão e abóbora <sup>7,12</sup>		679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Gratinado de salmão (salmão, batata aos cubos, alho-francês e natas) com salada de alface e tomate <sup>1,4,5,6,7</sup>		734	178	10,7	2,1	14,0	0,4	6,2	0,4
Ementa vegetariana	Gratinado de grão e legumes (grão-de-bico, batata, curgete, alho-francês, espinafres, creme vegetal) com salada de alface e tomate <sup>1,6</sup>		487	116	2,6	0,3	17,4	1,5	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA		10 DE ABRIL   INTERRUPÇÃO LETIVA								
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>		180	43	1,8	0,3	5,3	0,7	0,9	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com arroz e cenoura raspada <sup>12</sup>		784	186	5,5	1,2	21,1	0,7	13,0	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com arroz e cenoura raspada <sup>1,6</sup>		834	198	4,9	0,9	25,0	1,0	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.



SEGUNDA 13 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres <sup>7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	5,2	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola) <sup>1,6,10</sup>	1065	254	11,1	2,9	25,9	2,2	11,8	0,2
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1099	261	5,1	0,9	28,4	6,4	21,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA 14 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora <sup>7,12</sup>	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Salada de atum (atum, ovo cozido, batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>3,4</sup>	482	115	3,8	0,6	12,9	0,9	6,7	0,5
Ementa vegetariana	Assado de grão com cobertura de broa (grão-de-bico, cenoura, curgete, beringela, broa) com batata assada e salada de alface e pepino <sup>1</sup>	426	101	1,8	0,3	18,0	1,2	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
QUARTA 15 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Feijoada (peito de peru, feijão preto, cenoura e couve) com arroz e salada de tomate	629	149	3,3	0,5	16,7	0,7	12,9	0,3
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura, pimento e couve) com arroz e salada de tomate	730	172	2,7	0,3	29,7	1,4	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA 16 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>7,12</sup>	192	46	1,8	0,3	5,9	0,5	1,1	0,2
Ementa geral	Massada de tamboril (massa cotovelinhos, salmão, pimento, tomate) com feijão-verde salteado <sup>1,4,6,10</sup>	630	149	3,6	0,5	16,7	1,6	11,5	0,3
Ementa vegetariana	Massada de tofu (massa cotovelinhos, tofu, pimento, tomate) com feijão-verde salteado <sup>1,6,10</sup>	838	200	7,5	1,4	21,6	1,7	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA 17 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Coxas de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho	761	195	4,8	0,8	20,8	0,8	14,0	0,4
Ementa vegetariana	Caril de feijão branco (feijão branco, tomate, cenoura, alho-francês, espinafres, leite de coco) com arroz e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,8,9,10,11</sup>	831	212	4,8	1,5	30,1	1,9	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 20 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	567	135	5,7	0,9	15,7	1,7	2,4	0,6
Ementa geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de feijão e salada e alface e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	979	233	8,6	1,2	29,7	1,2	8,6	0,7
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de feijão e salada e alface e tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1065	253	8,5	1,6	33,3	0,9	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 21 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de portuguesa <sup>7,12</sup>	183	44	1,9	0,3	5,5	0,4	0,7	0,2
Ementa geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos com feijão-verde	717	172	9,8	3,2	10,5	0,6	8,9	0,3
Ementa vegetariana	Rojõezinhos de soja com batata aos cubos com feijão-verde <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	984	236	12,8	2,6	15,7	3,3	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 22 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres <sup>7,12</sup>	234	56	2,0	0,3	7,1	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada estufados com legumes (alho-francês, pimento e tomate), arroz e cenoura raspada <sup>4</sup>	669	159	4,9	0,8	18,4	0,9	9,6	0,6
Ementa vegetariana	Arroz de forno (lentilhas, arroz, alho-francês, pimento e tomate) com cenoura raspada	816	193	3,3	0,5	33,9	2,3	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA 23 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	647	155	6,9	1,2	19,4	1,7	2,6	0,7
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,10,12</sup>	858	205	8,5	3,0	21,3	2,0	9,8	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de feijão branco (feijão, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,10,12</sup>	1238	294	5,9	1,1	44,0	1,8	12,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA 24 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração <sup>7,12</sup>	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de salmão (salmão lascado, pimento, tomate e cenoura) com salada de alface e pepino <sup>4</sup>	1041	249	14,1	3,1	19,3	0,5	10,7	0,2
Ementa vegetariana	Salteado de feijão-frade com legumes (pimentos, tomate, cenoura e milho) com salada de alface e pepino	517	314	2,9	0,5	23,9	3,8	7,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 27 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>7,12</sup>	183	44	1,9	0,3	5,5	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>	1110	264	11,0	1,9	31,0	0,9	10,0	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos <sup>1,10,12</sup>	1245	295	5,7	0,8	49,5	2,0	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 28 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês <sup>7,12</sup>	228	54	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>1,4,6,10</sup>	850	202	6,6	1,0	24,1	2,2	10,7	0,7
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface, couve roxa e cenoura <sup>1,6,10</sup>	923	219	3,7	0,7	35,4	2,4	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 29 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião <sup>7,12</sup>	530	127	5,5	0,9	14,5	1,8	3,2	0,6
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e cenoura raspada	919	217	6,5	1,8	26,6	1,1	12,7	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, couve, tomate e feijão) com arroz e cenoura raspada	844	199	5,1	0,7	30,5	1,5	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA 30 DE ABRIL		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	610	146	6,4	1,1	17,4	1,9	2,9	0,7
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado <sup>3,4</sup>	869	209	12,9	1,7	12,1	0,5	9,6	1,7
Ementa vegetariana	Grão à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	1335	320	18,5	2,1	28,1	1,0	7,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
SEXTA 01 DE MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.