

## Ementa Semanal

30 MARÇO A 03 ABRIL DE 2026

Almoço

Escolas

### Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

### Segunda-feira

Sopa Sopa de legumes c/ feijão verde  
 Opção A Creme de legumes e feijão c/ frango [Pode conter: 9,10,11]  
 Geral Frango no forno e Massa penne [Contém: 12,1 Pode conter: 9,10,11,3]  
 Dieta Frango assado ao natural e Massa penne [Contém: 1 Pode conter: 9,10,11,3]  
 Hortícolas Cenoura salteada  
 Fruta Laranja  
 Fruta Cremosa Purê de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,6	0,11	5,6	1,3	1,0	0,10
82	4,2	1,0	4,5	1,1	6,2	0,23
142	6,8	1,5	9,5	1,0	10	0,5
149	7,5	1,7	8,6	0,8	12	0,5
35	1,3	0,18	4,2	3,8	0,6	1,4
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Terça-feira

Sopa Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]  
 Opção A Creme de ervilhas c/ pescada [Contém: 4 Pode conter: 9]  
 Geral Bolinhos de bacalhau no forno e Arroz de tomate [Contém: 3,4,12 Pode conter: 1,2,5,6,7,8,9,10,11,14]  
 Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]  
 Fruta Banana  
 Fruta Cremosa Purê de banana e maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
48	0,8	0,14	8,4	1,2	1,6	0,15
51	0,9	0,15	7,1	1,0	3,6	0,14
112	2,7	0,49	17	0,43	5,0	0,6
85	7,4	1,1	2,7	2,6	1,0	0,89
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0
54	0,37	0,08	11	11	0,35	0

### Quarta-feira

Sopa Sopa de legumes  
 Opção A Creme de legumes c/ frango  
 Geral Bifanas e Arroz de cenoura [Contém: 12 Pode conter: 1,5,6,8,9,10,11]  
 Dieta Bifanas estufadas ao natural e Arroz branco [Pode conter: 9,10,11]  
 Hortícolas Tomate [Contém: 12]  
 Fruta Maçã  
 Fruta Cremosa Purê de maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
31	0,6	0,08	5,0	1,7	1,0	0,09
42	0,7	0,13	4,7	1,1	3,8	0,09
140	4,8	1,2	16	0,7	7,9	0,47
98	2,8	1,0	9,7	0,6	8,4	0,40
71	6,1	0,8	3,2	3,2	0,7	0,64
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0
50	0,40	0,08	11	11	0,16	0

### Quinta-feira

Sopa Creme de feijão branco e grelos [Pode conter: 9]  
 Opção A Creme de feijão branco e grelos c/ pescada [Contém: 4 Pode conter: 9]  
 Geral Filete de pescada no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Hortícolas Couve-coração cozida  
 Fruta Pêra  
 Fruta Cremosa Purê de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
41	0,7	0,13	6,2	0,8	1,8	0,04
50	0,9	0,15	5,4	0,7	4,6	0,05
72	1,7	0,27	8,2	1,0	5,8	0,6
34	1,8	0,23	2,1	2,0	2,4	0,36
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Sexta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve  
 Opção A Creme de cenoura e couve c/ abrótea [Contém: 4 Pode conter: 2,7,4]  
 Geral Abrótea no forno, molho de cebolada e espinafres e Arroz de tomate [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11,5,8]  
 Dieta Abrótea no forno ao natural e Arroz de tomate [Contém: 4 Pode conter: 9,10,11]  
 Hortícolas Feijão-verde cozido  
 Fruta Melão  
 Doce Gelatina de morango  
 Fruta Cremosa Purê de pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
40	0,5	0,08	5,0	1,1	3,6	0,04
101	3,3	0,49	11	0,7	6,4	0,41
101	2,6	0,38	12	0,5	7,3	0,37
11	0,10	0,03	1,3	1,0	0,7	0,33
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
84	0,10	0,00	18	18	2,3	0,12
36	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0

#### LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.  
 Elaborado por: Filipa Silva | 40411N



## Ementa Semanal

6 A 10 ABRIL DE 2026

Almoço

Escolas

### Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

### Segunda-feira

Sopa Creme de alho-francês

Opção A Creme de alho-francês c/ pescada [Contém: 4]

Geral Raia no forno, molho de cenoura e broa e Arroz de legumes [Contém: 4,12,1 Pode conter: 9,10,11,5,8]

Hortícolas Feijão-verde cozido

Fruta Laranja

Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
36	0,7	0,12	6,1	1,1	1,1	0,04
46	0,9	0,14	5,3	0,9	4,1	0,05
100	3,6	0,5	10	1,0	6,2	0,46
11	0,10	0,03	1,3	1,0	0,7	0,33
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Terça-feira

Sopa Creme de repolho

Opção A Creme de repolho c/ peru

Geral Ovos mexidos c/ cogumelos e Massa esparguete [Contém: 3,12,1 Pode conter: 6,10]

Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]

Fruta Maçã

Fruta Cremosa Puré de banana e maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
37	0,8	0,14	6,3	1,4	0,9	0,15
61	2,7	0,6	5,0	1,1	4,0	0,13
124	3,9	1,0	14	1,5	7,5	0,39
85	7,4	1,1	2,7	2,6	1,0	0,89
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0
54	0,37	0,08	11	11	0,35	0

### Quarta-feira

Sopa Sopa de grão e cenoura

Opção A Creme de grão e cenoura c/ red fish [Contém: 4 Pode conter: 2,14]

Geral Arroz de peixe [Contém: 1,2,3,4,6,14 Pode conter: 7,9,10,11]

Hortícolas Brócolos cozidos

Fruta Banana

Fruta Cremosa Puré de maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
44	0,7	0,10	7,0	1,6	1,7	0,08
51	1,0	0,16	5,8	1,3	4,1	0,08
132	3,2	0,50	18	1,0	7,7	0,32
32	0,8	0,10	1,5	1,2	3,4	1,5
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0
50	0,40	0,08	11	11	0,16	0

### Quinta-feira

Sopa Sopa de legumes

Opção A Creme de legumes c/ frango

Geral Frango estufado c/ cenoura e Massa espiral [Contém: 12,1 Pode conter: 3]

Hortícolas Couve-flor assada

Fruta Pêra

Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
31	0,6	0,08	5,0	1,7	1,0	0,09
42	0,7	0,13	4,7	1,1	3,8	0,09
134	6,0	1,4	10	1,3	9,5	0,5
68	4,5	0,6	2,8	2,4	3,2	0,97
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Sexta-feira

Sopa Sopa de legumes c/ feijão verde

Opção A Creme de legumes c/ feijão verde c/ salmão [Contém: 4]

Geral Salmão no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]

Hortícolas Juliana quente repolho e pimento

Fruta Melão

Doce Gelatina de ananás [Pode conter: 1,3,7]

Fruta Cremosa Puré de pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,6	0,11	5,6	1,3	1,0	0,10
70	4,1	0,8	4,5	1,1	3,4	0,08
123	7,0	1,3	9,1	1,3	5,6	0,43
14	0,23	0,06	1,8	0,9	0,6	0
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
81	0,10	0,10	18	12	2,1	0,15
36	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0

#### LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Elaborado por: Filipa Silva | 4041N

CSCR Silva



## Ementa Semanal

13 A 17 ABRIL DE 2026

Almoço

Escolas

### Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

### Segunda-feira

Sopa Sopa de legumes c/ abóbora

Opção A Creme de abóbora c/ peru

Geral Carne à bolonhesa e Massa esparguete [Contém: 12,1 Pode conter: 9,10,11,3,6]

Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]

Fruta Laranja

Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
42	0,7	0,12	7,6	1,5	1,0	0,14
57	2,6	0,6	4,4	1,2	4,0	0,08
137	6,4	2,9	12	1,2	7,6	0,49
85	7,4	1,1	2,7	2,6	1,0	0,89
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Terça-feira

Sopa Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]

Opção A Creme de ervilhas c/ pescada [Contém: 4 Pode conter: 9]

Geral Pescada cozida, Batata cozida e Ovo cozido [Contém: 4,3]

Hortícolas Couve-branca e cenoura cozidas

Fruta Banana

Fruta Cremosa Puré de banana e maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
48	0,8	0,14	8,4	1,2	1,6	0,15
51	0,9	0,15	7,1	1,0	3,6	0,14
88	3,1	0,7	6,6	0,5	8,5	0,39
62	4,5	0,6	3,5	3,2	1,3	0,22
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0
54	0,37	0,08	11	11	0,35	0

### Quarta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve

Opção A Creme de cenoura e couve c/ frango [Pode conter: 9,10,11]

Geral Frango no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Hortícolas Tomate [Contém: 12]

Fruta Pêra

Fruta Cremosa Puré de maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
84	4,2	1,0	5,0	1,1	6,2	0,19
151	7,9	1,7	9,7	0,9	9,9	0,6
64	5,3	0,7	3,3	3,3	0,8	0,55
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01
50	0,40	0,08	11	11	0,16	0

### Quinta-feira

Sopa Sopa de grão e cenoura

Opção A Creme de grão e cenoura c/ red fish [Contém: 4 Pode conter: 2,14]

Geral Filete red fish no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 1,2,5,8,9,10,11,14]

Hortícolas Feijão-verde salteado

Fruta Maçã

Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
44	0,7	0,10	7,0	1,6	1,7	0,08
51	1,0	0,16	5,8	1,3	4,1	0,08
70	1,4	0,26	8,5	0,9	5,3	0,6
84	5,0	0,8	6,5	1,6	2,1	0,03
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Sexta-feira

Sopa Creme de feijão branco e grelos [Pode conter: 9]

Opção A Creme de feijão branco e grelos c/ carne de vaca [Pode conter: 9]

Geral Massa espiral c/ cubinhos de peru e legumes estufados [Contém: 1 Pode conter: 3]

Hortícolas Couve-bruxelas cozida

Fruta Melão

Doce Gelatina de morango

Fruta Cremosa Puré de pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
41	0,7	0,13	6,2	0,8	1,8	0,04
66	2,5	0,8	5,5	0,7	4,9	0,05
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
16	0,44	0,09	1,3	1,0	1,1	0,34
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
84	0,10	0,00	18	18	2,3	0,12
36	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0

#### LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Elaborado por: Filipa Silva | 4041N

CSCR Silva



## Ementa Semanal

20 A 24 ABRIL DE 2026

Almoço

Escolas

### Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

### Segunda-feira

Sopa Creme de alho-francês  
 Opção A Creme de alho-francês c/ pescada [Contém: 4]  
 Geral Filete de panga no forno e Batata assada [Contém: 4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Hortícolas Feijão-verde cozido  
 Fruta Laranja  
 Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
36	0,7	0,12	6,1	1,1	1,1	0,04
46	0,9	0,14	5,3	0,9	4,1	0,05
82	1,5	0,31	8,3	0,8	8,4	0,7
11	0,10	0,03	1,3	1,0	0,7	0,33
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Terça-feira

Sopa Creme de repolho  
 Opção A Creme de repolho c/ frango [Pode conter: 9,10,11]  
 Geral Arroz de aves [Pode conter: 9,10,11]  
 Hortícolas Alface [Contém: 12]  
 Fruta Maçã  
 Fruta Cremosa Puré de banana e maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
37	0,8	0,14	6,3	1,4	0,9	0,15
83	4,2	1,0	5,1	1,1	6,0	0,27
141	5,2	1,2	15	1,0	8,1	0,37
110	11	1,6	0,7	0,7	1,5	1,2
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0
54	0,37	0,08	11	11	0,35	0

### Quarta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve  
 Opção A Creme de cenoura e couve c/ pescada [Contém: 4]  
 Geral Abrótea no forno e Massa macarronete [Contém: 4,12,1 Pode conter: 9,10,11,3]  
 Hortícolas Juliana quente repolho e pimento  
 Fruta Banana  
 Fruta Cremosa Puré de maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
42	0,7	0,12	5,0	1,1	3,7	0,05
89	1,2	0,18	10	0,9	9,1	0,32
14	0,23	0,06	1,8	0,9	0,6	0
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0
50	0,40	0,08	11	11	0,16	0

### Quinta-feira

Sopa Sopa de grão e cenoura  
 Opção A Creme de grão e cenoura c/ carne de vaca  
 Geral Carne de vaca c/ cenoura estufadas e Arroz de milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Hortícolas Brócolos cozidos  
 Fruta Pêra  
 Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
44	0,7	0,10	7,0	1,6	1,7	0,08
63	2,3	0,7	5,7	1,3	4,4	0,07
125	5,2	1,5	12	1,5	6,8	0,43
32	0,8	0,10	1,5	1,2	3,4	1,5
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Sexta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve  
 Opção A Creme de cenoura e couve c/ pescada [Contém: 4]  
 Geral Bacalhau à gomes de sá [Contém: 3,4 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Hortícolas Tomate [Contém: 12]  
 Fruta Melão  
 Doce Gelatina de ananás [Pode conter: 1,3,7]  
 Fruta Cremosa Puré de pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
42	0,7	0,12	5,0	1,1	3,7	0,05
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	5,3	0,7	3,3	3,3	0,8	0,55
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
81	0,10	0,10	18	12	2,1	0,15
36	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0

#### LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.  
 Elaborado por: Filipa Silva | 4041N



## Ementa Semanal

27 ABRIL A 01 MAIO DE 2026

Almoço

Escolas

### Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

### Segunda-feira

Sopa Sopa de legumes c/ feijão verde  
 Opção A Creme de legumes e feijão c/ frango [Pode conter: 9,10,11]  
 Geral Bifanas e Massa penne [Contém: 12,1 Pode conter: 5,6,8,9,10,11,3]  
 Hortícolas Cenoura salteada  
 Fruta Laranja  
 Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,6	0,11	5,6	1,3	1,0	0,10
82	4,2	1,0	4,5	1,1	6,2	0,23
114	3,2	1,1	11	1,0	9,9	0,6
35	1,3	0,18	4,2	3,8	0,6	1,4
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Terça-feira

Sopa Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]  
 Opção A Creme de ervilhas c/ pescada [Contém: 4 Pode conter: 9]  
 Geral Bolinhos de bacalhau no forno e Arroz de tomate [Contém: 3,4,12 Pode conter: 1,2,5,6,7,8,9,10,11,14]  
 Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]  
 Fruta Banana  
 Fruta Cremosa Puré de banana e maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
48	0,8	0,14	8,4	1,2	1,6	0,15
51	0,9	0,15	7,1	1,0	3,6	0,14
112	2,7	0,49	17	0,43	5,0	0,6
85	7,4	1,1	2,7	2,6	1,0	0,89
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0
54	0,37	0,08	11	11	0,35	0

### Quarta-feira

Sopa Sopa de legumes  
 Opção A Creme de legumes c/ frango  
 Geral Empadão de frango [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]  
 Hortícolas Tomate [Contém: 12]  
 Fruta Maçã  
 Fruta Cremosa Puré de maçã

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
31	0,6	0,08	5,0	1,7	1,0	0,09
42	0,7	0,13	4,7	1,1	3,8	0,09
149	8,0	2,2	8,0	1,3	11	0,6
71	6,1	0,8	3,2	3,2	0,7	0,64
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0
50	0,40	0,08	11	11	0,16	0

### Quinta-feira

Sopa Creme de feijão branco e grelos [Pode conter: 9]  
 Opção A Creme de feijão branco e grelos c/ pescada [Contém: 4 Pode conter: 9]  
 Geral Filete de pescada no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Hortícolas Couve-coração cozida  
 Fruta Pêra  
 Fruta Cremosa Puré de maçã e pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
41	0,7	0,13	6,2	0,8	1,8	0,04
50	0,9	0,15	5,4	0,7	4,6	0,05
72	1,7	0,27	8,2	1,0	5,8	0,6
34	1,8	0,23	2,1	2,0	2,4	0,36
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01
47	0,38	0,06	9,9	9,9	0,18	0

### Sexta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve  
 Opção A Creme de cenoura e couve c/ peru  
 Geral Peru lascado estufado e Massa cotovelos [Contém: 12,1 Pode conter: 3]  
 Hortícolas Feijão-verde cozido  
 Fruta Melão  
 Doce Gelatina de morango  
 Fruta Cremosa Puré de pêra

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
60	2,5	0,6	5,0	1,1	4,0	0,04
115	1,0	0,20	22	1,4	3,6	0,16
11	0,10	0,03	1,3	1,0	0,7	0,33
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
84	0,10	0,00	18	18	2,3	0,12
36	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0

#### LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

1 GLÚTEN 2 CRUSTÁCIOS 3 OVOS 4 PEIXE 5 AMENDOIM 6 SOJA 7 LEITE 8 FRUTOS CASCA RIJA 9 AIPO 10 MOSTARDA 11 SEMENTES DE SÊSAMO 12 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE 13 TREMOÇOS 14 MOLUSCOS

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.  
 Elaborado por: Filipa Silva | 4041N

