

Ementa 02 a 06 de Junho 2025

 COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sab.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sab.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sab.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sab.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sab.	H.C.	Açú.	Prot.	Sa
Sopa	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	89k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	529k/126kcal	4,9g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,2g
	Creme cenoura							Caldo Verde							Creme de curgete sem batata							Sopa de Agrião							Sopa de grão com espinafres						
Prato	860k/20k kcal	12,3g	2,7g	1,3g	1,4g	11g	0,11g	753k/180 kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	511k/122kcal	5,9g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g	468k/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	511k/122kcal	5,9g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g
	Hamburguer de novilho no pão com batata frita							Bacalhau à Gomes Sá							Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada à Poveira com batatinha assada							Carbonara						
Dieta	793k/189 kcal	10g	3,7g	1,6g	1,7g	9,3g	0,27g	388k/92 kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	457k/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	731k/175 kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura							Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Peito peru estufado com esparguete						
Vegetariano	614k/146 kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	589k/141 kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	548k/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g	742k/178kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	809k/194 kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Paelha de soja e legumes							Farfalle quatro queijos							Tortilha de batata e cebola							Gratinado de soja e alho francês							Quiche de espinafres						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/53kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	388k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	726k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Morangos ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Pêra ou fruta da época						
Lanche	148k/35 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	108k/25 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	148k/35kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	148k/35kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	125k/30kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre						
	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Leite Simples							Leite Achocolatado							Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Sólido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Bacalhau à Gomes Sá contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 09 a 13 de Junho 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira												
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																								
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal						
Sopa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g								227kJ/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g													
	Sopa Camponesa							Sopa de feijão branco com couve							Canja de Galinha																										
Prato	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g								861,9kJ/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g	631kJ/150kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g													
	Arroz frango no forno							Pizza							Filete Dourada com batata assada																										
Dieta	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g								731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g													
	Bife de frango com arroz branco							Peito peru estufado com esparguete							Filete de dourada assada no forno com batatinha cozida																										
Vegetariano	449kJ/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,49g								783kJ/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,39g	1,2g	4,7g	1,2g													
	Feijoada vegetariana com arroz branco							Hamburguer vegetariano							Quinoa com tomate seco e azeitona																										
Acompanhamento	79kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g								76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g													
	Salada							Salada							Legumes																										
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g								142kJ/34kcal	0,19g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g	668kJ/160kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g													
	Maçã ou fruta da época							Melão ou fruta da época							Pudim de Baunilha ou fruta da época																										
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g								1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g													
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce																										
	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g								200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g													
Leite Simples							Leite Simples							Sumo																											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. . Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 16 a 20 de Junho 2025

 COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.
Sopa	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g							181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	
	Creme de legumes							Sopa Juliana							Caldo Verde							Sopa feijão verde													
Prato	567kJ/135kcal	3,3g	0,6g	12g	1,6g	15g	0,38g	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g							696kJ/166kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	
	Strogonoff de peru com arroz branco							Massinha de Peixe							Bife vaca cebolada com arroz cenoura							Almôndegas com esparguete													
Dieta	621kJ/148Kcal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	485kJ/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g							7267kJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	
	Peito de Frango grelhado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura							Hamburguer de novilho esparguete													
Vegetariano	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	280kJ/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g							232kJ/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	
	Caril de grão com arroz branco							Jardineira de soja							Folhado de legumes							Moussaka de legumes													
Acompanhamento	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g							76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	
	Salada							Salada							Salada							Salada													
Sobremesa	170kJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	299kJ/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g							388kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	
	Laranja ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Gelatina ou Fruta da Época							Uva ou fruta da época													
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g							1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce													
	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g							200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
Iogurte Sólido							Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Achantado														

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Massinha de peixe contêm cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de peru contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de frango contêm frango. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 23 a 27 de Junho 2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Saí	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Saí	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Saí	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Saí	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Saí
Sopa	265k/63k cal	2,9g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	237k/56k cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	183k/43k cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Sopa de grão com espinafres							Creme cenoura							Sopa Camponesa							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha						
Prato	610k/146 kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	763k/187 kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g	530k/126k cal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	690k/164 kcal	7,22g	1,69g	13,23g	1,69g	12,58g	0,55g	883k/212 kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Frango à camponesa com arroz branco							Rolo de carne com esparguete							Bacalhau Espiritual							Vitela à Sevilhana com arroz de ervilhas							Farfalle com legumes salteados e salmão						
Dieta	641k/153 kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	2558k/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	795k/133k cal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g	513k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Hamburguer de frango do campo grelhado com arroz branco							Bife de frango com esparguete							Lombo de salmão assado no forno com batatinha cozida							Peito de peru estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida						
Vegetariano	742k/178 kcal	12,8g	10,8	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	889k/213 kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	614k/146k cal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	453k/108k cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	483k/115 kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
	Gratinado de soja e alho francês							Tortilha de vegetais							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Chili vegetariano						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	254k/63k cal	0,2g	0,038g	16,01g	12,82g	1,06g	0g	194k/44k cal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	0g	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	1181k/279k cal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Cereja ou fruta da época							Nectarina ou fruta da época							Laranja ou fruta da época							Arroz Doce ou fruta da época							Maçã ou fruta da época						
Lanche	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1684k/402 kcal	20,2g	3,1g	49,4g	29,6g	5g	0,8g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Bolo de Arroz							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Sólido							Sumo							Iogurte Líquido							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Rolo de Carne contém cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vetígios de aipo e sementes de sésamo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 30 de Junho

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	1796kJ/424 cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g																																	
	Sopa Juliana																																							
Prato	560kJ/134 kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g																																	
	Jardineira de novilho																																							
Dieta	641kJ/153 kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g																																	
	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco																																							
Vegetariano	449kJ/107 kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g																																	
	Feijoada vegetariana com arroz branco																																							
Acompanhamento	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																																	
	Salada																																							
Sobremesa	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																																	
	Pêra ou fruta da época																																							
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g																																	
	Pão de Mistura com manteiga ou doce																																							
	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																																	
Leite simples																																								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.