

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Douradinhos ^{1, 2, 4, 14} no forno com arroz de feijão verde e cenoura	1769,2	420,9	12,5	1,2	60,2	3,9	16,1	1,2
	Dieta	Filletes de pescada ⁴ grelhados com arroz de feijão verde e cenoura	1290,9	308,5	5,1	0,8	38,6	2,8	26,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral ¹ e salteado de brócolos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	0,3
	Dieta	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral ¹ e brócolos cozidos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com crosta de pão ralado ¹ , feijão preto estufado, arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Dieta	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com crosta de pão ralado ¹ , arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1503,8	359,4	5,1	0,7	49,8	2,5	27,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Frango estufado com esparguete ¹ , beringela, curgete, pimento e tomate	1878,2	448,9	7,9	1,6	46,7	5,5	46,8	0,4
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete ¹ , beringela, curgete, pimento e tomate	1821,7	433,4	6,4	1,3	46,7	5,5	46,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	649,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	Saladinha de pescada ⁴ e potão ¹⁴ com molho verde ¹² , envolvido em batata com raspas de ovo ³ e alface em juliana	1697,2	405,6	8,2	1,5	38,6	2,6	43,3	1,0
	Dieta	Pescada ⁴ desfiada envolvida em batata cozida com alface em juliana	1212,1	289,7	1,9	0,3	38,6	2,6	28,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

*Ementa Validada pelos Serviços
Técnicos do Município V.C.,
T. Oliveira*

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Hamburguer ^{1,6,12} estufado de tomatada com massa fusilli ¹ e estufado de legumes (feijão verde, couve, cenoura)	1908,0	456,0	12,7	4,0	49,8	8,0	34,6	0,4
		Hamburguer ^{1,6,12} grelhado com massa fusilli ¹ e legumes cozidos	1734,2	414,4	9,5	3,5	47,2	5,8	33,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	390,1	93,2	3,4	0,5	12,7	3,3	2,8	0,4
	Normal	Petinga frita ^{4,5} com arroz de tomate e salada de alface e pimentos salteados	2278,0	545,2	27,9	6,2	37,8	2,4	34,6	0,4
		Filete ⁴ grelhado com arroz branco e salada de alface	1461,3	349,2	5,1	0,7	47,7	0,7	26,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa									
	Normal	Feriado								
	Dieta									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Filete de pescada ⁴ com molho de cenoura, salada russa e salada de tomate e alface	1338,4	319,8	5,2	0,7	37,9	7,9	29,7	0,6
		Filetes de pescada ⁴ grelhados com salada russa e salada de tomate e alface	1174,8	280,7	2,2	0,3	35,4	5,7	29,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	390,1	93,2	3,4	0,5	12,7	3,3	2,8	0,4
	Normal	Frango assado com arroz branco, batata assada e brócolos salteados	2176,1	520,1	6,9	1,3	66,0	3,3	46,5	0,5
		Frango assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos	1837,8	439,2	7,0	1,4	48,9	1,5	43,7	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Ementa Validada pelos serviços Técnicos
do Município V.C.M.,
J. Moreira

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flôr e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Salada de cavala com ovo cozido (massa espiral ¹ , cavala ⁴ , ovo ³ , azeitonas) e feijão verde salteado	2181,2	521,2	21,9	5,6	44,2	3,0	35,8	1,0
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com massa espiral ¹ e feijão verde cozido	1396,7	333,8	3,1	0,5	44,4	3,1	31,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Dia Internacional do Piquenique								
	Normal	Baguete ¹ com bife de peru panado ^{1,3} alface, tomate e cenoura; 1 sumo de lutas e 1 água	2164,6	518,6	13,0	2,0	62,9	27,2	36,5	1,5
	Dieta	Baguete ¹ com bife de peru grelhado, alface, tomate e cenoura; 1 sumo de lutas e 1 água	1561,0	374,4	2,6	0,5	52,9	26,9	34,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Normal	Pescada ⁴ com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1407,7	336,4	9,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Dieta	Pescada ⁴ com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1407,7	336,4	9,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ¹²	272,0/ 233,6	65,0/ 35,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Carne picada ^{1,5,12} à bolonhesa com esparguete ¹ e courgette salteada	1656,8	396,0	8,4	2,4	45,5	4,4	33,6	0,3
	Dieta	Carne picada ^{1,5,12} de tomatada com esparguete ¹ e courgette cozidos	1656,8	396,0	8,4	2,4	45,5	4,4	33,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Filetes de paloco ^{4,5} dourados com arroz de feijão vermelho e couve lombarda e cenoura	1861,1	444,8	14,1	2,4	46,9	3,4	31,4	0,4
	Dieta	Filetes de paloco ⁴ estufados ao natural com arroz branco e couve lombarda e cenoura	1544,7	369,1	4,0	0,6	51,3	3,8	30,8	5,0
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

*Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
do Município V.C.,
J. Almeida*