

EBS MADALENA
EMENTA – Almoço₂
Semana 2



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Rissóis de peixe + arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14	1963	469	24	2.8	53	8.2	1.1	2.1
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonesa de carne de vaca com pimentos e esparguete 1,3,7,12	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) 1,6	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) 3,4,8,13	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho e cenoura)	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce 1/3/7								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos + arroz de milho 1,3,7,9,10,12	1911	457	16	5.1	48	27	2.2	4.8
Prato Vegetariano	Strogonoff de lentilhas, cogumelos e cenoura + arroz de milho 1,7,9,10	1939	463	16	5.0	65	16	1.4	7.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa Bonita (c/ ovo) 3	613	147	7.1	1.4	14	6.9	0.2	2.7
Prato	Massada de peixe com legumes e salsa (massa cotovelo, peixe variado, legumes e salsa) 1,3,4,6,12	1420	339	9.4	1.5	31	20	0.8	5.2
Prato Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.