



# COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA

## EMENTA - Almoço SEMANA 3



### Segunda

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos		640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes + salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>		1171	280	9.4	2.4	30	16	0.4	4.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Hamburguers vegetarianos no forno + arroz de legumes + salada mista <sup>1,3,7,10</sup>		1465	347.9	14.8	2.0	44.3	7.6	1.0	4.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

### Terça

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes		646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Lascas de atum no forno com batata às rodelas + salteado de cenoura e repolho <sup>4,12</sup>		1116	267	6.1	1.0	24	21	0.9	4.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com soja e legumes no forno <sup>6,12</sup>		1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

### Quarta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate		657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Tirinhas de peito de frango com ervas aromáticas + massa primavera + salada mista <sup>1,3,6,9,10,12</sup>		1235	295	6.5	1.0	34	22	1.1	4.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>		477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

### Quinta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres		408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Pataniscas de peixe + arroz de tomate + salada mista <sup>1,3,6,7</sup>		2103	503	18	2,3	65	18	0,6	4,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Quiche de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>		1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

### Sexta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas		615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Carne de porco aos cubos estufada com batata aos cubos + salada mista <sup>12</sup>		1252	299	15	3	23	16	0.4	3.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de quinoa, curgete e feijão-frade <sup>1,6,8,11</sup>		1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de Morango <sup>7</sup>		340	80	0.0	0.0	20		0,1	20

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoim, <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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal