



**EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**  
**SEMANA 1 | 18 a 22 de março | 2024**



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

**Dia de Pai**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas <sup>8,13</sup>	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

| **início da PRIMAVERA**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Carne de porco estufada + puré de batata <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	1739	416	24	8.1	16	25	1.3	7.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

| **Dia Mundial da Árvore**  
 | **Dia Mundial da Poesia**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Tirinhas de carne de vaca estufadas + arroz de cenoura <sup>12</sup>	1734	415	19	5.4	39	20	0.8	6.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete estufada com legumes + arroz de cenoura <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

| **Dia Mundial da Água**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>8,13</sup>	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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. - Lipídios, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS

## EMENTA – Almoço



SEMANA 2 | 08 a 12 de abril | 2024

### Segunda | Dia Internacional do Cigano



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa								
Prato								
Prato Vegetariano								
Sobremesa								

### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	2341	560	23	3.2	53	32	2.1	8.4
Sobremesa								

### Quarta | Dia do Golfista



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa								

### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	1852	551	38	1.7	64	21	1.2	7.2
Sobremesa								

### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	1780	425	20	2.7	34	26	1.1	1.8
Prato Vegetariano	3634	869	34	5.7	83	49	2.5	13
Sobremesa								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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.

# EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS

## EMENTA – Almoço



SEMANA 3 | 15 a 19 de abril | 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>	<b>  Dia Mundial da Arte</b> 								
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Bifanas de porco estufadas + arroz branco <sup>9,10</sup>	1912	457	16	3.9	47	27	0.9	4.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa cotovelo e cenoura aos cubos <sup>1,3,6,12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>	<b>  Dia Mundial da Voz</b> 								
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Frango estufado com ervas aromáticas + arroz colorido <sup>12</sup>	1714	410	12	2.5	53	22	1.1	7.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolnhesa 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 / Sobremesa doce <sup>1,3,7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Massada de peixe com legumes <sup>1,3,6,4</sup>	1420	339	9.4	1.5	31	20	0.8	5.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa + arroz branco <sup>12</sup>	1461	306	12	0.9	257	22	0.8	1.5
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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.

# EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS

## EMENTA – Almoço



SEMANA 4 | 22 a 26 de abril | 2024

### Segunda | Dia Mundial da Terra



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

### Terça | Dia Mundial do Escutismo



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Chili de carne de vaca + arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
Prato Vegetariano	Chili Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta | Feriado - 25 de abril

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

### Sexta | Dia da Produção Nacional



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico, batata, cenoura aos cubos, salsa, cebola, ovo raspado e azeitonas <sup>3,4,13</sup>	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate <sup>12</sup>	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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.

# EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS

## EMENTA – Almoço



SEMANA 5 | 29 de abril a 03 de maio | 2024

### Segunda | Dia Mundial da Dança



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico <sup>1,3,6,12,13</sup>	2298	549	13	1.6	80	21	0.6	3.8
Sobremesa	Fruta da época								

### Terça | Dia Internacional do Jazz



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta | Feriado - Dia do Trabalhador

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

### Quinta | Dia Mundial do Atum



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
Prato	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	2243	536	23	6.7	49	27	1.8	6.8
Prato Vegetariano	Fusilli com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1,12</sup>	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. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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.