



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 5

De 1 a 4 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	113,2	11,8	2,9	5,3	4,0	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		<b>Total</b>	<b>285,0</b>	<b>37,0</b>	<b>20,3</b>	<b>11,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	165,9	18,6	4,6	8,5	3,8	0,5	0,9
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		<b>Total</b>	<b>326,4</b>	<b>43,5</b>	<b>21,5</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>	188,4	23,1	4,8	12,0	4,8	1,0	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>	35,6	3,5	2,0	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		<b>Total</b>	<b>362,6</b>	<b>52,1</b>	<b>21,2</b>	<b>19,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete <sup>1,9,12</sup>	264,0	38,4	2,8	9,8	6,4	0,9	0,8
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
		<b>Total</b>	<b>453,9</b>	<b>67,0</b>	<b>23,1</b>	<b>16,9</b>	<b>8,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,8</b>



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta 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>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeta a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 6

De 7 a 11 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros <sup>9,12</sup>	163,0	22,7	3,8	6,3	3,7	0,1	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	30,7	3,3	2,7	2,0	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		317,5	45,1	17,2	13,2	5,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	195,4	25,6	5,9	8,6	4,3	0,5	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		353,1	52,8	21,9	14,9	6,2	0,9	1,7
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	123,1	16,2	3,5	5	3,2	0,4	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		259,8	35,9	13,4	11,3	4,8	0,6	1,4
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne <sup>1,9,12</sup>	295,8	47,1	1,6	12,0	6,1	0,7	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	46,9	3,1	2,6	2,9	1,8	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		491,2	73,8	19,8	19,6	9,8	1,2	1,8
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>8,9,12</sup>	200,2	3,6	2,5	15,1	12,3	1,4	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		375,2	29,3	20,3	22,7	14,5	1,9	1,3



Joana Nunes Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta 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>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 7

De 14 a 18 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho <sup>9</sup>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	139,9	19,1	2,2	7,5	3,7	0,6	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	48,5	3,9	3,5	3,0	1,5	0,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>332,2</b>	<b>48,7</b>	<b>21,1</b>	<b>14,9</b>	<b>6,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Lasanha de legumes <sup>1,3,9,12</sup>	241,6	26,6	5,5	10,8	6,2	0,9	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>441,2</b>	<b>56,7</b>	<b>23,9</b>	<b>19,5</b>	<b>8,6</b>	<b>1,3</b>	<b>2,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada <sup>1,9,12</sup>	238,7	35,0	4,3	10,2	4,0	0,6	1,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>392,9</b>	<b>59,9</b>	<b>21,0</b>	<b>15,3</b>	<b>5,8</b>	<b>0,9</b>	<b>2,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	185,6	11,2	2,6	13,3	9,0	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	34,9	5,3	3,7	1,4	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>355,7</b>	<b>39,6</b>	<b>19,7</b>	<b>18,5</b>	<b>10,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	210,5	16,7	2,4	13,2	9,7	1,3	0,2
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	17,7	2,6	2,5	0,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>367,3</b>	<b>41,2</b>	<b>17,8</b>	<b>18,9</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,0</b>



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta 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>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeta a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



## Ementa Única - Vegetariana

### Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 8

De 21 a 25 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Vegetariano	Massa siciliana <sup>1,9,12</sup>	116,5	12,8	2,3	5,0	4,2	0,5	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>262,5</b>	<b>35,5</b>	<b>16,4</b>	<b>10,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate <sup>1,9,12</sup>	154,6	15,9	2,2	11,8	4,7	0,7	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>306,8</b>	<b>40,2</b>	<b>18,3</b>	<b>17,0</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	193,9	27,0	5,5	8,5	4,3	0,5	1,0
	Hortícolas	-	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>329,5</b>	<b>54,1</b>	<b>18,4</b>	<b>13,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos <sup>1,8,9,12</sup>	195,0	15,1	1,0	12,7	8,7	1,1	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>383,2</b>	<b>42,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,5</b>	<b>11,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata <sup>9,12</sup>	186,4	28,3	5,2	5,6	4,3	0,6	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>371,4</b>	<b>56,7</b>	<b>22,1</b>	<b>13,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta 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>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeta a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 1

De 28 a 31 de outubro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	210,5	16,7	2,4	13,2	9,7	1,3	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>372,6</b>	<b>43,0</b>	<b>20,6</b>	<b>18,5</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,0</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	162,8	22,7	2,4	7,1	3,8	0,5	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>361,7</b>	<b>53,0</b>	<b>19,2</b>	<b>15,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	190,4	22,7	1,2	13,4	4,6	0,6	0,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>357,4</b>	<b>45,9</b>	<b>15,7</b>	<b>20,1</b>	<b>7,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Salada mexicana <sup>9,12</sup>	119,2	15,8	3,1	4,4	3,9	0,6	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>290,6</b>	<b>41,9</b>	<b>19,3</b>	<b>11,3</b>	<b>6,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>
Sexta-feira									



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta 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>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**