



ementa¹

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]							
	Prato	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco	3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Salada	de alface, beterraba e tomate	25,6	34,3	7,2	6,5	0,9	0,6	290,9
	Sobremesa	banana	1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
4ª-feira	Sopa	de feijão-vermelho e couve lombardo							
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]	4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura	19,3	23,9	5,2	8,3	1,7	0,4	258,0
	Sobremesa	kiwi	0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de couve-flor							
	Prato	perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão-branco	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Salada	de couve-roxa, couve coração e milho	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Sobremesa	laranja	0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de brócolos							
	Prato	posta de pescada gratinada com batata cozida	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Sobremesa	gelatina vegetal	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Diversas forças militares sublevam-se na noite de 3 para 4 de outubro 1910 contra a monarquia. Após acesos combates esta é derrubada e dois dias depois proclama-se a República. **A proclamação da República é feita das varandas da Câmara Municipal de Lisboa na manhã do dia 5 de Outubro de 1910.**



ementa²

Semana de 11 a 15 de Outubro de 2021

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2 ^a -feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	feriado Municipal								
3 ^a -feira	Sopa	de couve-coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	filete de cavala com batata	cavala;	24,2	23,1	4,6	17,5	4,0	0,4	348,7
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura	vinagre (sulfitos)							
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4 ^a -feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	perna de frango assada com arroz de ervilha e cenoura	vinagre (sulfitos)	43,9	29,9	4,1	8,3	1,5	1,0	373,0
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5 ^a -feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e lula)	pescada; salmão; lula; vinagre (sulfitos)	32,5	41,9	6,2	19,6	3,5	0,8	464,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6 ^a -feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	ovo cozido com batata	ovo	21,0	39,6	5,6	12,7	2,7	0,5	360,1
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Cimeira de Sistemas Alimentares
como parte da Década de Ação
para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Nações Unidas

16 de Outubro
Dia Mundial da AlimentaçãoUNITED NATIONS
FOOD SYSTEMS
SUMMIT 2021

ementa³

Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	posta de perca assada com arroz de tomate	perca; vinagre (sulfitos)	27,1	33,0	6,2	5,7	0,8	0,4	283,7
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
3ª-feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	ranchão [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	lombo de salmão grelhado com batata estufada	salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	21,8	27,2	6,1	27,2	5,0	0,3	434,0
	Vegetais	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	perna de frango estufada com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Vegetais	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de couve-flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho	pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Salada	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

“ Food systems **hold the power** to realize our shared vision for a better world.”

READ, the Secretary-General's Chair Summary and Statement of Action on the UN Food Systems Summit





ementa⁴

Semana de 25 a 29 de Outubro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grão		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	bife de peru grelhado com massa talharim	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	28,2	25,4	4,4	7,2	1,2	0,3	281,3
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês		4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	atum, feijão-frade, arroz e ovo	atum, ovo; vinagre (sulfitos)	36,3	30,2	3,7	24,0	3,3	1,3	484,5
	Salada	couve roxa, couve-coração e rabanete								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)		9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massa de cotovelo com perna de frango	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Vegetais	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	filetes de pescada panados [filetes de pescada, pão ralado (glúten)]	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Vegetais									
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve-coração		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru)	vinagre (sulfitos)	25,9	40,3	2,0	5,3	0,8	0,5	316,3
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

