**Ementa - Outono-inverno**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Valor nutricional (dose de referência para 2 pessoas)** | | | | | | | | |
|  | | **Kj** | **Kcal** | **Líp** | **AG sat** | **HC** | **Açúcar** | **Fibra** | **Prot** | **Sal** |
| **Sopa** | Agrião | 931 | 221 | 4 | 1 | 32 | 13 | 11 | 10 | 0,6 |
| **Prato geral** | Rancho de frango1,3 | 4271 | 1012 | 28 | 4 | 84 | 16 | 24 | 97 | 0,8 |
| **Vegetariano** | Rancho vegetariano1,6,3 | 3598 | 854 | 20 | 3 | 94 | 24 | 34 | 58 | 0,6 |
| **Sem glúten** | Rancho de frango | 4271 | 1012 | 28 | 4 | 84 | 16 | 24 | 97 | 0,8 |
| **Salada** | Alface, cenoura e tomate | 849 | 204 | 15 | 2 | 12 | 12 | 7 | 4 | 0,5 |
| **Sobremesa** | Maçã assada | 861 | 205 | 2 | 0,3 | 43 | 43 | 7 | 1 | 0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: foram utilizadas as quantidades em cru dos diferentes alimentos de acordo com as capitações da circular 3097/DGE/2018 para os alunos do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico. 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 (2023).  
Kj – Kilojoules, Kcal – Quilocalorias, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal – Sal, Fibra – Fibra.

O valor económico do prato por pessoa é de 3 euros aproximadamente.