

























EMENTA























Semana 18 a 22 de abril de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 18 abril	-----				
Terça 19 abril	 Sopa juliana	97,2	3,4	1,3	15,2
	 Bolonhesa de atum ^{1,4}	219,4	24,5	4	20,3
	 Salada de tomate e pepino	12,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 20 abril	 Sopa de alface	87	3	1,2	13,8
	 Bifinhos de frango de cebolada	158,2	21,8	6,3	2,8
	 Arroz de cenoura	109,7	2,1	1,1	21,9
	 Macedónia de legumes	42,9	2,4	0,3	5,7
	 Maçã assada	106	0	0,5	23,9
Quinta 21 abril	 Feijão c/ couve	145,6	7,3	1,8	20,8
	 Corvina assada no forno ⁴	128	21,9	4,5	0
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	40,4	3,4	1,5	2,3
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 22 abril	 Sopa de alho-francês	98,8	3,4	1,3	15,6
	 Rancho vegetariano ¹⁶ 	210,9	9,1	4,6	29
	 Fruta da época	40	1	1	8

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Semana 25 a 29 de abril de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 25 abril	-----				
Terça 26 abril	 Sopa de agrião	89,6	3,3	1,4	13,5
	 Hambúrguer grelhado ¹	86,4	4,5	3,4	6,4
	 Arroz de feijão	112,1	2,1	2,2	20,5
	 Salada de tomate e cenoura ralada	21,9	0,6	0,1	3,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 27 abril	 Sopa de lentilhas	121,1	5,9	1,4	18,3
	 Massinha de peixe ¹⁴	135,3	6,3	2,3	21,2
	 Salada de alface e couve roxa	27	2,2	0,1	2,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 28 abril	 Sopa de espinafres	94,2	3,5	1,6	13,8
	 Perna de peru assada no forno	106,9	6,2	3,6	8,2
	 Purê de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	 Macedónia de legumes	42,9	2,4	0,3	5,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 29 abril	 Canja ¹	88,8	4,8	1,5	12,4
	 Solha frita ¹⁴	89,9	4,9	3,5	6,5
	 Arroz de coentros	96	1,7	1,1	19,5
	 Salada de tomate e pepino	12,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	40	1	1	8

























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 02 a 06 de maio de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 02 maio	 Crem e de couve-flor	101,8	4,6	1,2	15,6
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	249	10	15	18
	 Arroz de ervilhas	129,2	3,4	2,3	22,2
	 Salada de tomate e couve roxa	26,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 03 maio	 Caldo-verde ¹²	85	3,8	1,5	12
	 Esparguete à bolonhesa ¹	352,4	18,4	18,7	25,9
	 Salada de alface e cenoura ralada	26,5	2,2	0,2	2,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 04 maio	 Sopa de ervilhas e cenoura	118,8	5	1	17,5
	 Filete de pescada no forno c/ molho de limão ⁴	106,8	16,3	4,3	0,2
	 Batata corada	90	2,3	1	17,3
	 Cenoura e feijão-verde cozido	35,9	1,2	1,1	3,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 05 maio	 Crem e de favas	122	6	1,4	18
	 Stroganoff de peru c/ cogumelos ⁷	143,6	21,6	5,7	1,1
	 Arroz	95,7	1,7	1,1	19,5
	 Macedónia de legumes	42	2,4	0,3	5,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 06 maio	 Sopa de nabiça	95	4	1,1	14,3
	 Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata e tomate ^{3,4}	254,9	26,6	7	19,3
	 Pudim ⁷	84,8	2,3	2,3	13,5

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 09 a 13 de maio de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 09 maio	 Sopa de grelos	100,4	3,9	1,4	15,3
	 Ovos mexidos c/ salsichas e cogumelos ^{1,3,12}	229,4	13,7	18,2	2,2
	 Arroz de ervilhas	129	3,4	2,3	22,2
	 Salada de tomate e pepino	12,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
	Terça 10 maio	 Creme de cenoura	113,8	3,8	1,3
 Maruca assada no forno ⁴		82,9	2,8	3,4	0,5
 Batata assada		90	2,3	1	17,3
 Couve-flor e brócolos cozidos		40,4	3,4	1,5	2,3
 Fruta da época		40	1	1	8
Quarta 11 maio		 Sopa de feijão-verde	90,8	2,7	1,2
	 Bifinhos de frango grelhado	131,5	21,5	4,1	1,6
	 Massa fussilli salteada ¹	108	3,5	2,8	16,9
	 Salada de tomate e couve roxa	26,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
	Quinta 12 maio	 Sopa de grão c/ espinafres	129	5,4	2,1
 Filete de salmão grelhado ⁴		272,4	15	23,3	0
 Batata cozida		81	2,3	0	17,3
 Salada de alface e cenoura ralada		26,5	2,2	0,2	2,6
 Fruta da época		40	1	1	8
Sexta 13 maio		 Sopa de repolho	100,4	3,1	1,4
	 Feijoada c/ carne porco magra ¹²	198,8	15,4	6,2	15,4
	 Arroz	95,7	1,7	1,1	19,5
	 Fruta da época	40	1	1	8

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
























EMENTA



Semana 16 a 20 de maio de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 16 maio	Sopa de juliana	97,2	3,4	1,3	15,2
	Calamars ^{1,3,7,14}	122,8	2,2	7	15,4
	Arroz de feijão	112,1	2,1	2,2	20,5
	Salada de tomate e cenoura ralada	21,9	0,6	0,1	3,7
	Fruta da época	40	1	1	8
	Terça 17 maio	Sopa de alface	87	3	1,2
Frango estufado		216	24,3	4,6	18,6
Esparguete ¹		99	3	1,5	17,8
Macedónia de legumes		42	2,4	0,3	5,7
Fruta da época		40	1	1	8
Quarta 18 maio		Canja ¹	88,8	4,8	1,5
	Corvina assada no forno ⁴	128	21,9	4,5	0
	Purê de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	Cenourinhas e feijão-verde salteado	81	2,3	0	17,3
	Fruta da época	44,9	1,2	2,1	3,9
	Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 19 maio	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	145,6	7,3	1,8	20,8
	Arroz de pato ^{3,12}	326,3	26,5	10,8	29,9
	Salada de cenoura ralada e couve roxa	34,5	1,7	0	5,2
	Fruta da época	40	1	1	8
	Sexta 20 maio	Creme de alho francês	98,8	3,4	1,3
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}		225,7	24,9	6,8	15,2
Salada de alface e coentros		7,8	0,9	0,1	0,4
Gelatina		50	1,5	0	11,1

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.



EMENTA

Semana 23 a 27 de maio de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 23 maio	 Sopa de lentilhas	121,1	5,9	1,4	18,3
	 <i>Nuggets</i> de frango no forno ^{1,3,7}	212,2	11,2	10,6	17,6
	 Massa fusi salteada ¹	108	3,5	2,8	16,9
	 Salada de alface e beterraba	23,4	2,3	0,2	1,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 24 maio	 Sopa de agrião	89,6	3,3	1,4	13,5
	 Caldeirada de lulas ¹⁴	193,4	22,8	3,5	16,5
	 Cenoura e feijão-verde cozido	35,9	1,2	1,1	3,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 25 maio	 Creme de brócolos	100,4	4,3	1,6	14,4
	 Coelho estufado	178	25,6	8	0,8
	 Arroz de coentros	96	1,7	1,1	19,5
	 Macedónia de legumes	42	2,4	0,3	5,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 26 maio	 Sopa de couve-lombarda	94,6	4,6	1,5	13,1
	 Solha no forno ⁴	71,9	4,9	1,5	6,5
	 Batata assada	90	2,3	1	17,3
	 Salada de alface e tomate	14,4	1,1	0,2	1,5
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 27 maio	 Sopa de espinafres	94,2	3,5	1,6	13,8
	 Feijoada vegetariana ⁶	333,4	22,1	12,5	25,5
	 Arroz	95,7	1,7	1,1	19,5
	 Fruta da época	40	1	1	8



Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 30 de maio a 03 de junho de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 30 maio	 Creme de couve-flor	101,8	4,6	1,2	15,6
	 Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo, tomate e cenoura ^{3,4}	278,8	34,2	7,1	17,5
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 31 maio	 Caldo-verde ¹²	85	3,8	1,5	12
	 Jardineira de peru c/ ervilhas, feijão-verde e cenoura	248	21,2	3,5	28,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 01 junho	 Sopa de ervilhas e cenoura	118,8	5	1,1	17,5
	 Massinha de peixe ^{1,4}	135,3	6,3	2,3	21,2
	 Salada de alface e coentros	7,8	0,9	0,1	0,4
	 Gelado	90	1,5	2,5	14
Quinta 02 junho	 Sopa de nabijas	95	4	1,1	14,3
	 Bifinhos de frango de cebolada	158,2	21,8	6,3	2,8
	 Arroz de cenoura	109,7	2,1	1,1	21,9
	 Salada de tomate e pepino	12,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 03 junho	 Sopa de alface	87	3	1,2	13,8
	 Filete de salmão grelhado ⁴	272,4	15	23,3	0,2
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	40,4	3,4	1,5	2,3
	 Fruta da época	40	1	1	8

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.


















EMENTA



Semana 06 a 10 de junho de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 06 junho	 Sopa juliana	97,2	3,4	1,3	15,2
	 Almôndegas estufadas ¹	264,5	15,7	18,8	7,4
	 Arroz de ervilhas	129,1	3,4	2,3	22,2
	 Salada de cenoura e couve roxa	34,5	1,7	0	5,2
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 07 junho	 Canja ¹	88,8	4,8	1,5	12,4
	 Maruca assada no forno ⁴	82,9	2,8	3,4	6,1
	 Batata assada	90	2,3	1	17,3
	 Cenoura e feijão-verde cozido	35,9	1,2	1,1	3,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 08 junho	 Sopa de feijão c/ couve	145,6	7,3	1,8	20,8
	 <i>Stroganoff</i> de peru c/ cogumelos ⁷	143	21,6	5,7	1,1
	 Esparguete ¹	99	3	1,5	17,8
	 Macedónia de legumes	42	2,4	0,3	5,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 09 junho	 Creme de alho francês	98,8	3,4	1,3	15,6
	 Jardineira de choco c/ batata doce ¹⁴				
	 Salada de alface e coentros	257,6	27,5	2,9	27
	 Fruta da época	7,8	0,9	0,1	0,4
Sexta 10 junho	-----				























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 13 a 17 de junho de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 13 junho	 Sopa de grelos	100,4	3,9	1,4	15,3
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	249	10	15	18
	 Arroz de ervilhas	129,1	3,4	2,3	22,2
	 Salada de tomate e alface	14,4	1,1	0,2	1,5
	 Fruta de época	40	1	1	8
	Terça 14 junho	 Sopa de grão c/ espinafres	129,6	5,4	2,1
 Esparguete à bolonhesa ¹		352,4	18,4	18,7	25,9
 Salada de alface e couve roxa		27	2,2	0,1	2,9
 Maçã assada		106	0	0,5	23,9
Quarta 15 junho	 Sopa de feijão-verde	90,8	2,7	1,2	14,8
	 Saladinha russa de pescada c/ ovo, tomate e cenoura ^{3,4}	256	30,3	6,8	17,1
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 16 junho	-----				
Sexta 17 junho	 Sopa de repolho	100,4	3,1	1,4	16,1
	 Chili vegetariano (feijão, soja e milho) ⁶	393,6	21,8	16,7	28,2
	 Arroz	95,7	1,7	1,1	19,5
	 Fruta da época 	40	1	1	8











Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 20 a 24 de junho de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 20 junho	 Sopa de grelos	100,4	3,9	1,4	15,3
	 Hambúrguer de cebolada ¹	177,3	16,9	10,7	2,8
	 Arroz de cenoura	109,7	2,1	1,1	21,9
	 Salada de alface e couve roxa	27	2,2	0,1	2,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 21 junho	 Caldo verde ¹²	85	3,8	1,5	12
	 Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata e tomate ^{3,4}	254,9	26,6	7	19,3
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 22 junho	 Sopa de ervilhas e cenoura	118,8	5	1,1	17,5
	 Pernas de frango estufadas	216	24,3	4,6	18,6
	 Esparguete ¹	99	3	1,5	17,8
	 Macedónia de legumes	42	2,4	0,3	5,7
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 23 junho	 Sopa de nabiças	95	4	1,1	14,3
	 Lombo de salmão grelhado ⁴	272,4	15	23,3	0,2
	 Batata cozida	81	2,3	0	17,3
	 Couve-flor e brócolos cozidos	40,4	3,4	1,5	2,3
	 Fruta da época	40	1	1	8
Sexta 24 junho	 Sopa de alface	87	3	1,2	13,8
	 Arroz de pato ^{3,12}	393,6	21,8	16,7	28,2
	 Salada de tomate e pepino	12,6	0,7	0,3	1,6
	 Fruta da época	40	1	1	8

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 27 de junho a 01 de julho de 2022		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 27 junho	 Sopa de agrião	89,6	3,3	1,4	13,5
	 Massinha de atum gratinada ^{14,7}	219,4	24,5	4	20,3
	 Salada de tomate e couve roxa	26,4	1,5	0,1	3,6
	 Fruta da época	40	1	1	8
Terça 28 junho	 Sopa de lentilhas	121,1	5,9	1,4	18,3
	 Perna de porco estufada	205,6	24,7	11,8	0
	 Purê de batata ⁷	113,4	2,1	4,7	15,1
	 Feijão-verde e cenourinhas salteadas	44,9	1,2	2,1	3,9
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quarta 29 junho	 Creme de brócolos	100,4	4,3	1,6	14,4
	 Arroz de polvo ¹⁴	254,6	22,3	4,7	29,9
	 Salada de alface e coentros	7,8	0,9	0,1	0,4
	 Fruta da época	40	1	1	8
Quinta 30 junho	 Sopa de espinafres	94,2	3,5	1,6	13,8
	 Frango assado no forno	157,4	25,9	6,1	0
	 Esparguete ¹	99	3	1,5	17,8
	 Salada de tomate e cenoura ralada	21,9	0,6	0,1	3,7
	 Gelado	90	1,5	2,5	14
Sexta 01 julho	-----				

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.