

Ementa Semanal

12 a 16 de março

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 12 MARÇO	SOPA	CREME DE COUVE-FLORES	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	PRATO	Lasanha ¹ de atum ⁴	138	6,4	2,4	12,6	3	7,1	0,3
	SALADA	Couve roxa, cebola e tomate	23,4	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 13 MARÇO	SOPA	Crema de alho francês com cenoura	152	5,6	1	22,1	2,2	2,8	0,9
	PRATO	Frango estufado com batata salteada	99	2	0,4	11,1	0,9	8,8	0,2
	SALADA	Alface, beterraba e milho	55,7	0,8	0	10,1	2,6	2,2	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 14 MARÇO	SOPA	Lavrador	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	PRATO	Arroz de lulas ¹⁴	483,6	5,5	1	63,1	0,6	43,5	1,3
	SALADA	Cenoura, Couve roxa e tomate	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 15 MARÇO	SOPA	Espinafres	139	5,8	1	18,8	2,1	2,6	0,9
	PRATO	Gratinado de macarrão ^{1,7} com molho de tomate e carne de vaca picada	204	8,6	2,7	19,4	1,3	12	1,3
	SALADA	Alface, milho e tomate	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 16 MARÇO	SOPA	Crema de ervilhas e cenoura	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,2
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	SALADA	Tomate, alface e pepino	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rijas, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Aç - Açúcares, Prot. - Proteínas.