

Ementa Vegetariana

19 a 23 de março

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 19 MARÇO	SOPA	GRELOS	179	7,5	1,3	24,2	1,9	3,2	1,2
	PRATO	Massa espiral ¹ COM LEGUMES SALTEADOS	347,4	4,8	0,8	61,9	7	12,8	0,2
	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 20 MARÇO	SOPA	Feijão-verde com couve lombarda	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	PRATO	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	SALADA	Alface, pepino e tomate	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
QUARTA 21 MARÇO	SOPA	Creme de cenoura	165	6,9	1,2	22,7	2,4	2,7	1,1
	PRATO	Salada de batata, cenoura e brócolos cozidos	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	SALADA	Milho, pepino e tomate	54,9	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 22 MARÇO	SOPA	Couve branca	108	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	PRATO	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3
	SALADA	Beterraba, cenoura e tomate	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 23 MARÇO	SOPA	Creme de alho francês com cenoura	152	5,6	1	22,1	2,2	2,8	0,9
	PRATO	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura	384,1	4,8	0,8	64	5,7	19,6	0,2
	SALADA	Alface, couve roxa e pepino	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	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 rija, 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.