

## Ementa Vegetariana

### 28 de maio a 1 de junho

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 28 MAIO	SOPA	ESPINAFRES	51,1	1,2	0,2	7,3	3,8	1,4	0
	PRATO	HAMBÚRGUER VEGETARIANO <sup>1,6,12</sup> COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS	185	5,9	1,8	17,9	1	14,7	0,3
	SALADA	Couve-roxa, pepino e tomate	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 29 MAIO	SOPA	Creme de feijão-verde	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	PRATO	Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata salteada com salsa	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	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
QUARTA 30 MAIO	SOPA	FEIJÃO BRANCO COM COUVE LOMBARDA	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	PRATO	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	148,6	7	1,2	13,9	7,4	8	0,4
	SALADA	Alface, pepino e tomate	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 31 MAIO	SOPA								
	PRATO	<b>FERIADO</b>							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta 1 JUNHO	SOPA	Creme de alho francês	68,8	1,2	0,2	11,1	4,3	1,9	0,8
	PRATO	Douradinhos vegetarianos <sup>1,8</sup> com arroz de cenoura	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	21,5	0,2	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	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.

**NOTA: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.**