

Ementa Semanal

13 a 17 de maio

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
0,3SEGUNDA 13 MAIO	SOPA	Lentilhas ⁹	282,2	6,3	2,1	45,4	s.i.	35,3	0,3
	PRATO	Pastéis de bacalhau ⁴ com arroz de espinafre	412,6	22,2	4,8	38,8	2,2	13,2	1,4
	PRATO VEGETARIANO	Pastéis vegetarianos ^{1,8} com arroz de espinafre	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	SALADA	Pepino, couve roxa e cenoura	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 14 MAIO	SOPA	Couve coração ⁹	112	1,1	0,1	18,5	8,2	3,9	0,3
	PRATO	Frango à Italiana ^{1,7,12}	527,5	15,2	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Grão estufado com legumes (couve lombarda, pimento vermelho e curgete) com macarronete	459	3,6	0,4	62,5	8,9	29	0,3
	SALADA	Tomate, cenoura e alface	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 15 MAIO	SOPA	Legumes ⁹	122	1,3	0,1	17,3	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Lulinhas ¹⁴ à Algarvia com batata cozida	362	9,7	2	28,3	2	41,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Salada de feijão manteiga e batata ensalsada com brócolos e couve flor salteados	507	4,2	0,4	71,4	10,5	30,5	0,7
	SALADA	Tomate, cenoura e milho	56,5	0,7	0	10,6	3,4	2,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 16 MAIO	SOPA	Espinafre ⁹	131	1,1	0,1	18,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Feijoada de carne de porco com arroz branco ^{3,6,7,12}	356	17,1	6,6	29,3	1,5	19,6	2,5
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e abóbora com arroz	316	1,1	0,1	58,7	9	12,4	0,3
	SALADA	Alface, milho e couve branca ralada	59,4	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 17 MAIO	SOPA	Alho francês e nabo ⁹	135	1,4	0,2	21,2	10,7	4,5	0,3
	PRATO	Maruca ⁴ cozida com batata, brócolos e ovo	198,7	0,5	0,1	28,1	2,9	18,4	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Massada de cogumelos (cotovelinhos, feijão vermelho e tomate)	434	2,8	0,4	62,3	8,7	25,4	0,3
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

CA 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.