

Ementa Semanal

15 de abril a 19 de abril

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 15 ABRIL	SOPA	Alho francês e cenoura ⁹	135	1,4	0,2	21,2	10,7	4,5	0,3
	PRATO	Massa ¹ gratinada com atum e cogumelos	517,6	19,9	4,3	61,1	3,1	22,5	2
	PRATO VEGETARIANO	Lentilhas à bolonhesa com molho de tomate e esparguete ¹	388	1,6	0,3	60,9	40,4	24,8	0,3
	SALADA	Tomate, pepino e cenoura	24,1	0,2	0	4,7	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
TERÇA 16 ABRIL	SOPA	Couve coração ⁹	118	1,5	0,1	17,3	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Chili de carne de vaca com arroz	535	20,6	8,5	44,2	17,7	37	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura, pimento e curgete) com arroz	545	8,9	3,6	76,5	19,6	25,1	0,3
	SALADA	Milho, alface e tomate	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 17 ABRIL	SOPA	Creme de favas ⁹	168	1,4	0,2	23,1	8	9,5	0,3
	PRATO	Filetes de pescada panados ⁴ com arroz de tomate	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Salsicha de soja ^{1,3,6,9,12} salteada com arroz de tomate	579	16,3	s.i.	89	s.i.	s.i.	s.i.
	SALADA	Pepino, coube branca e beterraba	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 18 ABRIL	SOPA	Abóbora com espinafre ⁹	110	1,1	0,1	16	6,1	4,4	0,3
	PRATO	Bife de frango estufado com espirais ¹	266	2,5	0,6	22	1,5	35,8	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Guisado de abóbora e feijão manteiga com espirais ¹	393	2	0,2	58,3	5,3	22,3	0,3
	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
Sexta 19 ABRIL	SOPA	Curgete e couve-flor ⁹	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Polvo ¹⁴ à lagareiro aromatizado com salsa e acompanhado com batata assada	261	2,3	0,5	27,5	2,2	29,3	1,4
	PRATO VEGETARIANO	Tofu à lagareiro	217	13,5	6,8	21	9,8	7	0,3
	SALADA	Cenoura, couve roxa e couve branca	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

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

1- Cereais que contém glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendóins, 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.