

Ementa Semanal

22 de abril a 26 de abril

| | | | VE (Kcal) | Líp. (gr) | AG.SAT (gr) | HC (gr) | Aç (gr) | Prot (gr) | SAL (gr) |
|---------------------|----------------------|---|--------------|--------------|----------------|------------|------------|--------------|-------------|
| SEGUNDA 22 ABRIL | SOPA | Abóbora e hortelã ⁹ | 104 | 1,1 | 0,1 | 17 | 7,1 | 3,6 | 0,3 |
| | PRATO | Hambúrguer de vaca no forno com tagliatelle ¹ | 287 | 2,4 | 0,4 | 41 | 5,6 | 20,9 | 1,8 |
| | PRATO VEGETARIANO | Hambúrguer vegetariano no forno com tagliatelle ¹ | 443 | 9,1 | 1,2 | 65,6 | 6,9 | 14,4 | 1,2 |
| | 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 23 ABRIL | SOPA | Feijão-frade com nabiça ⁹ | 126 | 1,2 | 0,1 | 19,3 | 5,7 | 5,8 | 0,3 |
| | PRATO | Bacalhau ⁴ à Brás (ovo ³ , batata palha, salsa e azeitonas) | 388 | 15 | 3,3 | 27,1 | 5 | 33,4 | 5,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | Alho francês à Brás (creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas) | 240 | 6,2 | 0,9 | 33,1 | 5,5 | 13,6 | 0,7 |
| | SALADA | Alface, milho e couve branca ripada | 32 | 0,2 | 0 | 4 | 3,8 | 2,1 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (min. 3 variedades) | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| QUARTA 24 ABRIL | SOPA | Creme de brócolos e batata doce ⁹ | 125 | 1,9 | 0,2 | 18,6 | 9,3 | 4,9 | 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 | Legumes mediterrânicos ¹² assados (couve flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com arroz de feijão vermelho | 603 | 23 | 5,4 | 48,6 | 6,8 | 35 | 0,6 |
| | SALADA | Cenoura, milho e tomate | 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 25 ABRIL | SOPA | | | | | | | | |
| | PRATO | | | | | | | | |
| | PRATO VEGETARIANO | DIA DA LIBERDADE | | | | | | | |
| | SALADA | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | | | | | | | | |
| Sexta 26 ABRIL | SOPA | Couve branca ⁹ | 116 | 1,5 | 0,2 | 18,9 | 8,9 | 3,7 | 0,3 |
| | PRATO | Jardineira de carne de porco (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) | 390 | 7 | 2,3 | 35,2 | 11,6 | 39,3 | 0,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | Jardineira vegetariana (soja, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) | 294 | 1,4 | 0,2 | 44 | 18,1 | 17,4 | 0,3 |
| | SALADA | Alface, couve roxa e tomate | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 4,4 | 1,2 | 0,7 |
| | 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 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.