

Ementa Semanal

27 a 31 de maio

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
3,8SEGUNDA 27 MAIO	SOPA	Horta ⁹ (feijão catarino e nabiça)	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	PRATO	Douradinhos ^{1,4,8} com arroz de legumes	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Pasteis vegetarianos ^{1,8} com arroz de legumes	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	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 28 MAIO	SOPA	Curgete com couve coração ⁹	120	1,9	0,2	16,9	6,7	5,7	0,3
	PRATO	Strogonoff de peru ⁷ com massa fusilli ¹	158	2,8	0,4	20	0,6	13,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Strogonoff de tofu e cogumelos ^{6,12} (creme de soja) com massa fusilli ¹	579	16,3	S.i.	89	S.i.	19,4	S.i.
	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 29 MAIO	SOPA	Espinafre ⁹	131	1,1	0,1	18,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Feijoada de choco ¹⁴ com arroz branco	362	9	2	28	5,6	36	2
	PRATO VEGETARIANO	Macarronada vegetariana ¹ (feijão manteiga, macarronete, brócolos, cenoura e tomate)	436	2,9	0,3	62	8,9	26	0,3
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 30 MAIO	SOPA								
	PRATO								
	PRATO VEGETARIANO	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta 31 MAIO	SOPA	Abóbora com couve branca ⁹	116	1,1	0,1	18,9	8,9	3,7	0,3
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	504,4	20,5	4,1	38,4	2,4	40,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Seitan à portuguesa	477	18	3	32	3,4	20,7	0,3
	SALADA	Alface, milho e couve branca	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	0,3

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 rijia, 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.