

Ementa Semanal

29 de abril a 3 de maio

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 29 ABRIL	SOPA	Feijão branco com couve lombarda ⁹	128	1,2	0,2	19,4	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Atum ⁴ à bolonhesa com molho de tomate e esparguete ¹ polvilhado com manjeriço	367	15,3	1,2	22,8	2,4	31,4	1,5
	PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1, 6, 12}	347,4	4,8	0,8	61,9	7	12,8	0,2
	SALADA	Milho pimento 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
TERÇA 30 ABRIL	SOPA	Feijão verde ⁹	108	1,1	0,1	17,6	7,2	3,4	0,3
	PRATO	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos ¹² e massa tagliatelle ¹	551	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com molho de cogumelos ¹² e massa tagliatelle ¹	471	9,6	s.i.	80,8	s.i.	15,3	s.i.
	SALADA	Alface, milho e pepino	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 1 MAIO	SOPA								
	PRATO								
	PRATO VEGETARIANO	DIA DO TRABALHADOR							
	SALADA								
	SOBREMESA								
QUINTA 2 MAIO	SOPA	Abóbora e couve-flor ⁹	122	1,3	0,1	17,3	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Filetes de pescada panados ⁴ com arroz de tomate	167	2,9	0,4	23,4	0,5	10,5	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de feijão manteiga e cenoura servido com arroz de tomate	544	2,2	0,3	90,3	10	25,7	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 3 MAIO	SOPA	Couve portuguesa ⁹	118	1,5	0,1	17,3	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Bife de peru estufado com batata frita	408	15,5	3,2	30	3,9	33,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Grão estufado com abóbora servido com espirais	575	14,3	1,9	82	3,5	21,9	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 - 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.