

Ementa Semanal

16 a 20 de dezembro

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 16 DEZEMBRO	SOPA	Abóbora e hortelã ⁹	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Rolo de carne à Gil Eanes com arroz de cenoura	379	13,7	6,2	26,8	4,8	33,3	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz de cenoura ¹²	484	9,3	4,2	62,2	7,9	23,7	0,7
	SALADA	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	32	0,2	0	4	3,9	2,1	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 17 DEZEMBRO	SOPA	Feijão manteiga 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 18 DEZEMBRO	SOPA	Creme de brócolos e batata doce ⁹	125	1,9	0,2	18,6	9,3	4,9	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 (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)	294	1,4	0,2	44	18,1	17,4	0,3
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	0,5	0,1	2,9	2,9	1,8	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 19 DEZEMBRO	SOPA	Curgete com espinafre ⁹	131	1,1	0,1	18,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Filetes de pescada ⁴ panados com arroz de legumes	167	2,9	0,4	23,4	0,5	10,5	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Salsicha de soja ^{1,3,6,9,12} salteada com arroz de legumes	579	16,3	s.i.	89	s.i.	s.i.	s.i.
	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
Sexta 20 DEZEMBRO	SOPA	Couve branca ⁹	116	1,5	0,2	18,9	8,9	3,7	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	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	0,3
	SALADA	Couve roxa, pepino e milho	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

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 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.

