

# Ementa Semanal

## 21 a 25 de outubro

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 21 OUTUBRO	SOPA	Creme de abóbora e hortelã <sup>9</sup>	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Hambúrguer de peru no forno com tagliatelle <sup>1</sup>	287	2,4	0,4	41	5,6	20,9	1,8
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com tagliatelle <sup>1</sup>	443	9,1	1,2	65,6	6,9	14,4	1,2
	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
TERÇA 22 OUTUBRO	SOPA	Feijão-frade com Nabiça	126	1,2	0,1	19,3	5,7	5,8	0,3
	PRATO	Bacalhau <sup>4</sup> à Brás (ovo <sup>3</sup> , 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 <sup>6</sup> , batata palha, salsa e azeitonas)	240	6,2	0,9	33,1	5,5	13,6	0,7
	SALADA	Tomate, cenoura e couve branca ripada	55,7	0,8	0	10,1	2,6	2,2	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 23 OUTUBRO	SOPA	Creme de brócolos e batata doce <sup>9</sup>	125	1,9	0,2	18,6	9,3	4,9	0,3
	PRATO	Cordon blue <sup>1,5,7</sup> com arroz de legumes	426,3	22,7	46,22	42,8	4	11,3	1,5
	PRATO VEGETARIANO	Legumes mediterrânicos <sup>12</sup> 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	Alface, beterraba e cenoura	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 24 OUTUBRO	SOPA	Curgete com espinafres <sup>9</sup>	120	1,9	0,2	16,9	6,7	5,7	0,3
	PRATO	Perca <sup>4</sup> no forno com coentros, batatas e brócolos cozidos	309	10,6	5,3	28,3	3	20,6	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Soja estufada com legumes (abóbora, alho francês e tomate) com macarronete <sup>1</sup>	515	13	2,8	58,8	17,7	35,8	0,3
	SALADA	Beterraba, cenoura e tomate	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 25 OUTUBRO	SOPA	Couve branca <sup>9</sup>	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 de ervilhas (batata, cenoura, feijão verde)	294	1,4	0,2	44	18,1	17,4	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

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 - 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 - Tremeço, 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.**