

Ementa Semanal

25 a 29 de novembro

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 25 NOVEMBRO	SOPA	Horta (Feijão catarino e nabiça)	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	PRATO	Ovos mexidos com salsicha e orégãos e espirais tricolores	346	17,6	4,9	23,2	2,1	20,8	1,9
	PRATO VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos e orégãos e espirais tricolores	304	10,6	1,5	23,9	2,4	23,9	0,3
	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 26 NOVEMBRO	SOPA	Curgete com couve coração	120	1,9	0,2	16,9	6,7	5,7	0,3
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco	158	2,8	0,4	20	0,6	13,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Strogonoff de tofu e cogumelos (creme de soja) com arroz branco	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 27 NOVEMBRO	SOPA	Espinafre	131	1,1	0,1	18,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Lulinhas à Algarvia com batata cozida	362	9,7	2	28,3	2	41,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de grão (cebola, tomate e pimento vermelho) com batata cozida	459	3,6	0,4	62,5	8,9	29	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 28 NOVEMBRO	SOPA	Abóbora com couve branca	116	1,1	0,1	18,9	8,9	3,7	0,3
	PRATO	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	422	13,7	5,6	37	11	34,4	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Guisado de abóbora com feijão preto com arroz branco	503	8,7	3,6	71,2	14,6	22,3	0,3
	SALADA	Tomate, pepino e alface	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 29 NOVEMBRO	SOPA	Feijão-verde	108	1,1	0,1	17,6	7,2	3,4	0,3
	PRATO	Bacalhau com natas	582	37,3	15,6	37,1	6,5	23,1	4,5
	PRATO VEGETARIANO	Macarronada vegetariana (feijão manteiga, macarronete, brócolos, cenoura e tomate)	436	2,9	0,3	62	8,9	26	0,3
	SALADA	Tomate, beterraba e cenoura	24,5	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

a 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 - 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.