

Ementa Semanal

2 a 6 de dezembro

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 2 DEZEMBRO	SOPA	Juliana (couve lombarda) ⁹	112	1,1	0,1	17,2	7,3	4,5	0,3
	PRATO	Hambúrger de peru no forno com tagliatelle ¹	287	2,4	0,4	41	5,6	20,9	1,8
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrger vegetariano no forno com tagliatelle ¹	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 3 DEZEMBRO	SOPA	Nabiça ⁹	126	1,1	0,1	19,1	5,7	5,7	0,3
	PRATO	Feijoada de polvo ¹⁴ com arroz branco	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.	s.i.
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de seitan ^{1,6}	353	9	3,8	40,1	12	24,7	0,3
	SALADA	Cenoura, couve roxa e tomate	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,7
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 4 DEZEMBRO	SOPA	Creme de curgete ⁹	104	1,1	0,1	17,0	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Frango assado com batatas salteadas	497	5	2,1	10	1	40,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de feijão branco (macarronete ¹ , espinafre, abóbora e couve-flor)	459	3,6	0,4	62,5	8,9	29	0,3
	SALADA	Cenoura, milho e tomate	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
QUINTA 5 DEZEMBRO	SOPA	Abóbora e feijão verde ⁹	108	1,1	0,1	17,6	7,2	3,4	0,3
	PRATO	Gratinado de lombo de pescada ⁴ e legumes com pão ralado e batata cozida	309	10,6	5,3	28,3	3	20,6	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Gratinado de ervilhas e legumes com pão ralado (beringela, curgete e abóbora) com batata cozida	434	10,7	5,1	48,8	9,3	31,3	0,3
	SALADA	Tomate, cenoura ralada e pepino	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	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 6 DEZEMBRO	SOPA	Nabo com espinafre ⁹	131	1,1	0,1	19,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Espetada de peru no forno com arroz de legumes	380	9,5	4	34,9	10,9	34,9	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	495	16,3	si	81	si	20,2	si
	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 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.