

Ementa Semanal

4 a 8 de novembro

| | | | VE (Kcal) | LIP. (gr) | AG.SAT (gr) | HC (gr) | Aç (gr) | Prot (gr) | SAL (gr) |
|-----------------------|----------------------|---|--------------|--------------|----------------|------------|------------|--------------|-------------|
| SEGUNDA 4 NOVEMBRO | SOPA | Feijão manteiga com couve lombarda ⁹ | 128 | 1,2 | 0,2 | 19,4 | 7,5 | 5,5 | 0,3 |
| | PRATO | Ovos mexidos com salsichas e espirais tricolores ¹ | | | | | | | |
| | PRATO VEGETARIANO | Tofu mexido com cogumelos e orégãos com espirais tricolores ¹ | 304 | 10,6 | 1,5 | 23,9 | 2,4 | 23,9 | 0,3 |
| | SALADA | Alface, milho e beterraba | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (min. 3 variedades) | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| TERÇA 5 NOVEMBRO | SOPA | Creme de abóbora e brócolos ⁹ | 122 | 1,3 | 0,1 | 17,3 | 7,5 | 5,5 | 0,3 |
| | PRATO | Feijoada de choco ¹⁴ com arroz branco | 362 | 9 | 2 | 28 | 5,6 | 36 | 2 |
| | PRATO VEGETARIANO | Estufado de feijão vermelho (tomate, cenoura e alho francês) com arroz | 544 | 2,2 | 0,3 | 90,3 | 10 | 25,7 | 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 6 NOVEMBRO | SOPA | Curgete com cenoura ⁹ | 104 | 1,1 | 0,1 | 17 | 7,1 | 3,6 | 0,3 |
| | PRATO | Frango assado com batatas fritas | 497 | 5 | 2,1 | 10 | 1 | 40,5 | 0,4 |
| | PRATO VEGETARIANO | Massa Penne ¹ com molho de tomate e tofu | 613 | 18,9 | 2,8 | s.i. | 14,1 | 22,4 | 0,3 |
| | SALADA | Alface, beterraba e tomate | 21,5 | 0,2 | 0 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (min. 3 variedades) | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| QUINTA 7 NOVEMBRO | SOPA | Creme de couve flor 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 8 NOVEMBRO | SOPA | Caldo verde ⁹ | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | PRATO | Arroz de peru e açafrão | 275,6 | 5,8 | 2,4 | 28,8 | 2 | 22,7 | 0,6 |
| | PRATO VEGETARIANO | Arroz de lentilhas e açafrão | 579 | 16,3 | s.i. | 89 | s.i | s.i | s.i |
| | 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.