

# Ementa Semanal

## 9 a 13 de dezembro

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 9 DEZEMBRO	SOPA	Alho francês e cenoura <sup>9</sup>	135	1,4	0,2	21,2	10,7	4,5	0,3
	PRATO	Lasanha <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup>	138	6,4	2,4	12,6	3	7,1	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e esparguete)	388	1,6	0,3	60,9	40,4	24,8	0,3
	SALADA	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 10 DEZEMBRO	SOPA	Abóbora com espinafre <sup>9</sup>	110	1,1	0,1	16	6,1	4,4	0,3
	PRATO	Bife de frango estufado com arroz de brócolos	226	2,5	0,6	22	1,5	35,8	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos	393	2	0,2	58,3	5,3	22,3	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
QUARTA 11 DEZEMBRO	SOPA	Creme de curgete e couve-flor <sup>9</sup>							
	PRATO	Solha <sup>4</sup> frita com arroz de tomate	165	2,9	0,4	23,4	0,5	10,5	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de ervilhas (cenoura e cogumelos) com batata cozida ensalsada	294	1,4	0,2	44	18,1	17,4	0,3
	SALADA	Alface, couve roxa e e tomate	24,1	0,2	0	4,8	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
QUINTA 12 DEZEMBRO	SOPA	Couve coração <sup>9</sup>	131	1,1	0,1	19,9	9	4,7	0,3
	PRATO	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura, pimento e curgete) com arroz branco	545	8,9	3,6	76,5	19,6	25,1	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura e curgete) com arroz branco	545	8,9	3,6	76,5	19,6	25,1	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)/logurte de aromas <sup>7</sup>	76,4/ 88,7	0,5/ 2	0,2/ 1,1	16,9/ 12,6	16,7/ 12,6	1,1/ 5,1	0/ 0,2
Sexta 13 Dezembro	SOPA	Creme de cenoura <sup>9</sup>	135	1,4	0,2	21,2	10,7	4,5	0,3
	PRATO	Salada de salmão <sup>4</sup> (batata, feijão frade) com ovo, brócolos e cenoura	336	3,6	0,6	32,3	6,2	38	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Tofu no forno ao azeite, alho e açafrão servido com batata cozida ensalsada	217	13,5	6,8	22	9,8	7	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

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 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.**