

# Ementa Semanal

## 20 a 24 de maio

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 20 MAIO	SOPA	Nabiça <sup>9</sup>	109	1,1	0,1	16,6	5,5	4,7	0,3
	PRATO	Rolo de carne à Gil Eanes com puré de batata e cenoura <sup>1, 6, 7, 12</sup>	379	13,7	6,2	26,8	4,8	33,3	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz branco	484	9,3	4,2	62,2	7,9	23,7	0,7
	SALADA	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	32	0,2	0	4	3,9	2,1	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
TERÇA 21 MAIO	SOPA	Curgete e batata doce <sup>9</sup>	113	1,1	0,1	18,8	9,8	2,7	0,3
	PRATO	Salada de atum (ovo, legumes, massa farfalle) <sup>1, 3, 4</sup>	507	28,8	4,5	9,1	7,7	47,3	0,8
	PRATO VEGETARIANO	Salada de feijão frade, legumes e massa farfalle <sup>1</sup>	353	3,2	0,4	43,2	9,7	23,1	2
	SALADA	Cenoura, pepino e tomate	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
QUARTA 22 MAIO	SOPA	Agrião <sup>9</sup>	62,3	1,2	0,2	9,6	3,6	1,8	0,8
	PRATO	Bife de frango estufado com arroz de feijão vermelho	266	2,5	0,6	22	1,5	35,8	0,5
	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, milho e pepino	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite creme	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 23 MAIO	SOPA	Ervilhas <sup>9</sup>	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	PRATO	Bacalhau <sup>4</sup> à Bras	388	15	3,3	27,1	5	33,4	5,3
	PRATO VEGETARIANO	Alho francês à Brás (creme de soja <sup>6</sup> )	240	6,2	0,9	33,1	5,5	13,6	0,7
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	0,5	0,1	2,9	2,9	1,8	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 24 MAIO	SOPA	Alface <sup>9</sup>	62,3	1,2	0,2	9,6	3,6	1,8	0,8
	PRATO	Perna de peru no forno com espirais tricolores <sup>1</sup>	183	6,6	1,9	16,8	0,4	13,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada (molho de soja <sup>6</sup> , pimentão doce e orégãos) com batata cozida	515	13	2,8	58,8	17,7	35,8	0,1
	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	0,3

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.**