

Ementa Semanal

3 a 7 de junho

			VE (Kcal)	Lip. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 3 JUNHO	SOPA	Juliana (couve lombarda) ⁹	109	1,1	0,1	16,6	5,5	4,7	0,3
	PRATO	Almôndegas com esparguete ¹	350	17,2	5,4	30,1	2,1	17,3	1,3
	PRATO VEGETARIANO	Feijão manteiga estufado com cenoura e alho francês com esparguete	342	1,9	0,3	45,8	6,7	22,7	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 4 JUNHO	SOPA	Grão com nabiças ⁹	126	1,1	0,1	19,1	5,7	5,7	0,3
	PRATO	Polvo ¹⁴ à Lagareiro aromatizado com salsa e acompanhado com batata assada	261	2,3	0,5	27,5	2,2	29,3	1,4
	PRATO VEGETARIANO	Tofu à Lagareiro	217	13,5	6,8	22	9,8	7	0,3
	SALADA	Alface, milho e couve branca	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 5 JUNHO	SOPA	Curgete ⁹	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Rancho (ensopado de carne e enchidos com grão e macarronete)	347	19,5	4,7	38,5	1,3	20,9	2
	PRATO VEGETARIANO	Salada de grão com legumes e nozes	458	18,7	s.i.	51,2	s.i.	21,2	s.i.
	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)/Leite creme	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 6 JUNHO	SOPA	Abóbora e feijão-verde ⁹	108	1,1	0,1	17,6	7,2	3,4	0,3
	PRATO	Perca ⁴ no forno com coentros acompanhada com batata e couve-flor cozida	309	10,6	5,3	28,3	3	20,6	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Gratinado de ervilhas e couve-flor (creme de soja) aromatizado com orégãos e servido com batata cozida	434	10,7	5,1	48,8	9,3	31,3	0,3
	SALADA	Tomate, pepino e cenoura	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 7 JUNHO	SOPA	Nabo com espinafre ⁹	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	PRATO	Espetada de peru no forno com arroz de cenoura	380	9,5	4	34,9	10,9	34,9	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura	471	9,6	s.i.	80,8	s.i.	15,3	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	0,3

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 - Amendoados, 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 inofensivos.

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Aç - Açúcares, Prot. - Proteínas.

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.