

Ementa Semanal

6 a 10 de maio

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 6 MAIO	SOPA	Feijão manteiga com couve lombarda ⁹	128	1,2	0,2	19,4	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Cordon blue ^{1,5,7} com espirais tricolores	426,3	22,7	46,2	42,8	4	11,3	1,5
	PRATO VEGETARIANO	Salsicha de soja ^{1,6,,12} salteada 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 7 MAIO	SOPA	Abóbora e brócolos ⁹	122	1,3	0,1	17,3	7,5	5,5	0,3
	PRATO	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo ^{3,4,12}	262,3	9,4	1,8	25,2	1,8	17,5	1,8
	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) /Gelatina	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 8 MAIO	SOPA	Curgete e cenoura ⁹	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Frango assado com batatas salteadas	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 9 MAIO	SOPA	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 10 MAIO	SOPA	Caldo verde ⁹	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	PRATO	Arroz de Perú	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 - Amendóins, 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.