

Ementa Semanal

4 a 8 de junho

			VE (Kcal)	LP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 4 JUNHO	SOPA	MACEDÓNIA DE LEGUMES	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	234	9,6	3	22,5	13,6	0,3	1,4
	PRATO VEGETARIANO	Legumes ⁶ à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹	706,4	7	1,2	124,6	8,2	32,6	0,3
	SALADA	Tomate, couve roxa 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 5 JUNHO	SOPA	Lavrador	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	PRATO	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4, 7} , com batata e feijão-verde cozidos	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde)	530	7,6	1	88,6	10,1	24,8	0,3
	SALADA	Tomate, alface e beterraba	21,5	0,2	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 6 JUNHO	SOPA	Creme de cenoura	165	6,9	1,2	22,7	2,4	2,7	1,1
	PRATO	Chili ^{6, 12} com arroz branco	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Chili vegetariano ⁹ com arroz branco	477,5	7,5	1,2	79,8	7,7	21	0,3
	SALADA	Alface, cenoura e milho	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
QUINTA 7 JUNHO	SOPA	Grão com couve	234,2	5,1	0,6	35,7	5	10,6	0,2
	PRATO	Atum ⁴ no forno com puré de batata ⁷ e cenoura	318,6	10,4	2,3	30	4,3	24,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Salada de batata, brócolos e cenoura	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	SALADA	Alface, beterraba 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 junho	SOPA	Creme de ervilhas com couve-flor	124,3	3,3	0,5	18	4,7	5,3	0,2
	PRATO	Frango assado com Fusillis ¹ e orégãos	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Estufado de massa fusilli ¹ com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	358,7	5	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.