

# Ementa Semanal

## 8 a 12 de outubro

			VE (Kcal)	Lip. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	Sat (gr)
SEGUNDA 8 OUTUBRO	SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS COM COUVE-FLOR	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	PRATO	Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum, batata, ovo <sup>3</sup> e cenoura)	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
	PRATO VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
	SALADA	Beterraba, tomate 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
TERÇA 9 OUTUBRO	SOPA	Macedónia de legumes	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	PRATO	Vitela estufada com ervilhas e massa farfalle <sup>1</sup>	571,8	18,5	6	58,2	6,5	41,8	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Massa <sup>1</sup> com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	358,7	5	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	SALADA	Cenoura, couve roxa e pepino	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 10 OUTUBRO	SOPA	Creme de legumes	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	PRATO	Solha <sup>4</sup> frita com arroz de cenoura	165	2,9	0,4	23,4	0,5	10,5	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	SALADA	Alface, couve em juliana e milho	59,4	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 11 OUTUBRO	SOPA	Feijão branco com espinafres	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	PRATO	Strogonoff de peru <sup>7</sup> com esparguete <sup>1</sup>	158	2,8	0,4	20	0,6	13,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>12</sup>	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	SALADA	Milho, pimento e tomate	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 12 OUTUBRO	SOPA	Couve branca com cenoura ripada	60	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	PRATO	Filetes de pescada <sup>4</sup> com arroz de tomate malandrinho	154	2,4	0,4	21,1	11	0,3	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de tomate com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	SALADA	Cenoura, milho e alface	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

A 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 rijas, 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.**