

Ementa Semanal

11 a 15 de junho

			VE (Kcal)	Lip. (gr)	AG-SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	Sal (gr)
SEGUNDA 11 JUNHO	SOPA	ESPINAFRES COM CENOURA	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	PRATO	Lasanha ¹ de atum ⁴	138	6,4	2,4	12,6	3	7,1	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Lasanha ¹ vegetariana	141	6,5	3,7	12,7	3	6,9	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 12 JUNHO	SOPA	Juliana	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	PRATO	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata corada	571,8	18,5	6	58,2	6,5	41,8	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	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
QUARTA 13 JUNHO	SOPA	Creme de couve-flor	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	PRATO	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cenoura	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1
	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 14 JUNHO	SOPA	Creme de brócolos com feijão branco	215,1	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	PRATO	Bifes de peru estufados com esparguete ¹	275,6	5,8	2,4	28,8	2	22,7	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	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 15 junho	SOPA	Canja	446	4	1	9	1	7	0,1
	PRATO	Bacalhau à Brás ^{3,4}	428,1	27,6	10	27,5	1,5	16,1	2,7
	PRATO VEGETARIANO	Alho francês à Brás ³	369,9	11,1	2	52,2	3,5	38,8	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.