

# Ementa Semanal

## 12 a 16 de novembro

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.Sat (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	Sal (gr)
SEGUNDA 12 NOVEMBRO	SOPA	FEIJÃO-VERDE	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	PRATO	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa <sup>1</sup> espiral	185	5,9	1,8	17,9	1	14,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano <sup>1, 6, 12</sup> e massa <sup>1</sup> espiral	185	5,9	1,8	17,9	1	11,4	0,3
	SALADA	Alface, couve roxa e cenoura	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 13 NOVEMBRO	SOPA	Creme de curgete com massinha <sup>1</sup>	90,4	1,3	0,3	14,7	3,8	3,4	0,8
	PRATO	Bife de atum <sup>4</sup> de cebolada com batata e brócolos	318,6	10,4	2,3	30	4,3	24,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Salada de batata, brócolos, cenoura e ervilhas	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	SALADA	Alface, beterraba e milho	51,1	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 14 NOVEMBRO	SOPA	Agrião	62,3	1,2	0,2	9,6	3,6	1,8	0,8
	PRATO	Bife de peru estufado com esparguete <sup>1</sup>	275,6	5,8	2,4	28,8	2	22,7	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	SALADA	Alface, tomate e cebola	21,3	0,3	0	3,3	3	1,5	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 15 NOVEMBRO	SOPA	Grão-de-bico com nabiças	237,9	5,2	0,7	36,1	5,3	10,8	0,2
	PRATO	Arroz de polvo <sup>14</sup> com coentros e pimentos	245	6,8	1,2	38,8	2,3	11,5	2
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cenoura	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1
	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
Sexta 16 NOVEMBRO	SOPA	Creme de couve-flor	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	PRATO	Frango assado com batatas fritas	497	5	2,1	10	1	40,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata salteada com salsa	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	SALADA	Alface, milho e tomate	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	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 - Amendoads, 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.**