

Ementa Semanal

15 a 19 de outubro

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG Sat (gr)	HC (gr)	Ac (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 15 OUTUBRO	SOPA	REPOLHO	66	1,3	0,2	10,2	4,1	2	0,8
	PRATO	Esparguete à bolonhesa ^{1, 6, 12}	467,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete ¹ com legumes ¹² salteados	347,4	4,8	0,8	61,9	7	12,8	0,2
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	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
TERÇA 16 OUTUBRO	SOPA	Alho francês com curgete	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	PRATO	Perca assada com batata corada	428,4	5,9	0,9	53,4	4,5	38,9	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Salada de batata, curgete, brócolos e cenoura	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	SALADA	Alface, tomate e pepino	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 17 OUTUBRO	SOPA	Creme de cenoura	165	6,9	1,2	22,7	2,4	2,7	1,1
	PRATO	Frango corado com orégãos, arroz branco e esparregado	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	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 18 OUTUBRO	SOPA	Creme de curgete com massinha	90,4	1,3	0,3	14,7	3,8	3,4	0,8
	PRATO	Pizza ^{1,12}	262,3	9,4	1,8	25,2	1,8	17,5	2,3
	PRATO VEGETARIANO	Pizza ¹ vegetariana ¹²	262,3	9,4	1,8	25,2	1,8	17,5	2,3
	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 19 OUTUBRO	SOPA	Feijão vermelho com couve lombarda	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	PRATO	Salmão ⁴ assado no forno com batatas	151	8,6	1,5	11,2	1	6,8	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada ⁷ com salsa	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	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) / pudim de chocolate	76,4/ 97	0,5/ 1,6	0,2/0,9	16,9/ 17,4	16,7/ 4,2	1,1/ 3,3	0/ 0,2

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Aç - Açúcares, Prot. - Proteínas.

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.