

Ementa Semanal

28 de maio a 1 de junho

			VE (Kcal)	Líp. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	Sal (gr)
SEGUNDA 28 MAIO	SOPA	ESPINAFRES	51,1	1,2	0,2	7,3	3,8	1,4	0
	PRATO	HAMBÚRQUER DE AVES ^{1,6,12} COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS	491,6	16,6	3,8	52,6	1,9	30,8	2,3
	SALADA	Couve-roxa, pepino e tomate	22,5	0,4	0,1	3,5	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
TERÇA 29 MAIO	SOPA	Creme de feijão-verde	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	PRATO	Frango de fricassé com batata salteada	497	5	2,1	10	1	40,5	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
QUARTA 30 MAIO	SOPA	FEIJÃO BRANCO COM COUVE LOMBARDA	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	PRATO	Massada de bacalhau com tomate e pimentos ^{1,4}	454,5	5,3	0,9	57,8	3,3	42,3	6,4
	SALADA	Alface, pepino e tomate	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 31 MAIO	SOPA								
	PRATO	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta 1 JUNHO	SOPA	Creme de alho francês	68,8	1,2	0,2	11,1	4,3	1,9	0,8
	PRATO	Pastéis de bacalhau ⁴ com arroz de cenoura	412,6	22,2	4,8	38,8	2,2	13,2	1,4
	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

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.