

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa lombarda | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Calamares ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1022 | 244 | 11,7 | 1,5 | 27,7 | 0,9 | 5,6 | 1,1 |
| Vegetariana | Legumes assados no forno (curgete, tomate, cenoura) com arroz ervilhas | 467 | 111 | 1,6 | 0,2 | 20,0 | 1,1 | 2,9 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura, alface e orégãos | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa repolho | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6} | 1075 | 256 | 10,2 | 3,4 | 23,8 | 1,1 | 16,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa com soja ^{1,3,6} | 1122 | 265 | 2,7 | 0,4 | 38,2 | 1,2 | 20,8 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e milho | 238 | 56 | 1,6 | 0,0 | 5,0 | 1,4 | 4,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura | 158 | 38 | 1,4 | 0,2 | 5,2 | 1,2 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde ⁴ | 329 | 78 | 1,2 | 0,2 | 9,7 | 1,3 | 6,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de ovo e legumes (batata, f.verde, cenoura) ³ | 389 | 93 | 2,8 | 0,6 | 12,1 | 1,5 | 4,0 | 0,2 |
| Sobremesa | logurte / fruta da época ⁷ | 337 | 80 | 1,4 | 1,0 | 13,3 | 12,0 | 3,5 | 0,1 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa nabiças | 154 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Frango assado no forno com arroz branco | 818 | 194 | 3,1 | 0,6 | 27,5 | 0,3 | 13,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Arroz de legumes com cogumelos | 509 | 120 | 1,5 | 0,2 | 22,2 | 1,0 | 3,5 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 104 | 25 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 3,1 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa espinafres c/ grão | 348 | 83 | 1,9 | 0,2 | 11,3 | 1,2 | 3,7 | 0,2 |
| Prato | Massinha de peixe com tomate e coentros ^{1,3,4} | 506 | 120 | 2,2 | 0,3 | 14,3 | 0,7 | 9,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) | 316 | 75 | 1,0 | 0,2 | 12,8 | 1,8 | 2,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município
Vila do Bispo

ESCOLAS C. M. VILA DO BISPO REFEITÓRIO

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço



Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa alho francês | 230 | 55 | 1,8 | 0,3 | 7,3 | 2,2 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de cebolada com espirais ^{1,3,6,12} | 879 | 209 | 7,6 | 3,4 | 23,7 | 1,7 | 13,7 | 0,8 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com espirais ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1041 | 247 | 6,8 | 2,2 | 34,6 | 2,9 | 10,4 | 1,2 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e cebola | 97 | 23 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 2,3 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa feijão verde | 154 | 37 | 1,2 | 0,2 | 5,0 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com batata cozida, brócolos e cenoura ⁴ | 328 | 78 | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 1,1 | 6,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes (batata cozida, brócolos e cenoura) ³ | 354 | 84 | 2,1 | 0,5 | 11,1 | 1,4 | 4,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de abóbora | 153 | 36 | 1,2 | 0,2 | 5,4 | 1,1 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Feijoada com carne de porco (lombardo, cenoura) e arroz branco | 780 | 186 | 6,4 | 1,9 | 19,6 | 0,9 | 12,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada vegetariana (lombardo, cenoura, cebola) e arroz branco | 591 | 140 | 1,5 | 0,2 | 24,9 | 1,0 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa juliana | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau (fresco) à gomes sá ^{3,4} | 392 | 93 | 1,9 | 0,4 | 11,0 | 0,8 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes salteados (alho francês, cenoura, batata, cebola) à gomes sá ³ | 358 | 85 | 2,5 | 0,5 | 11,1 | 1,5 | 3,7 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, tomate e orégãos | 84 | 20 | 0,3 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa lentilhas ^{1,6,8,11} | 301 | 71 | 1,4 | 0,2 | 10,7 | 1,1 | 3,4 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à carbonara (frango, cogumelos) ^{1,3,6,7} | 816 | 194 | 7,5 | 3,1 | 18,0 | 1,0 | 13,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Esparguete gratinado com legumes e cogumelos ^{1,3,5,6,7} | 667 | 158 | 4,2 | 1,4 | 24,3 | 1,6 | 4,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 104 | 25 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 3,1 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa espinafres | 151 | 36 | 1,3 | 0,2 | 4,5 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Tesourinhos de pescada no forno com arroz de coentros ^{1,4} | 1199 | 286 | 10,7 | 0,9 | 37,2 | 0,9 | 9,4 | 0,8 |
| Vegetariana | Salteado de curgete com cebola e arroz de coentros | 817 | 193 | 2,5 | 0,4 | 38,1 | 0,4 | 3,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e cebola | 107 | 25 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3,2 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa alface | 150 | 36 | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 1,2 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de porco com ervilhas, cenoura e feijão verde | 476 | 114 | 5,0 | 1,6 | 8,2 | 1,2 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁶ | 544 | 129 | 1,2 | 0,1 | 16,9 | 1,6 | 11,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa canja galinha com massinhas ^{1,3} | 287 | 68 | 1,9 | 0,3 | 8,2 | 0,8 | 3,9 | 0,2 |
| Prato | Red fish de cebolada com arroz de cenoura ⁴ | 647 | 153 | 3,0 | 0,5 | 20,3 | 0,8 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de legumes com cogumelos | 530 | 125 | 1,6 | 0,2 | 23,3 | 1,3 | 3,5 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e orégãos | 102 | 24 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 2,4 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa feijão com couve | 347 | 83 | 1,5 | 0,1 | 12,6 | 1,0 | 4,3 | 0,1 |
| Prato | Perna de peru assada no forno com massa fusilli ^{1,3} | 840 | 199 | 6,7 | 1,9 | 20,1 | 1,0 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Nacos de soja estufado com massa fusilli ^{1,3,6} | 1154 | 273 | 2,5 | 0,5 | 36,0 | 1,9 | 22,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, tomate e milho | 208 | 49 | 1,5 | 0,0 | 4,7 | 0,2 | 3,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Feijão frade com filetes de cavala com cenoura, batata e ovo ^{3,4,6} | 609 | 145 | 5,3 | 0,8 | 13,9 | 1,3 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijão frade, cenoura, batata e ovo ³ | 531 | 126 | 2,7 | 0,6 | 17,8 | 1,6 | 6,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município
Vila do Bispo

ESCOLAS C. M. VILA DO BISPO
REFEITÓRIO

Semana de 8 a 12 de outubro de 2018

Almoço



Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa feijão verde | 154 | 37 | 1,2 | 0,2 | 5,0 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,3,6,12} | 860 | 205 | 7,4 | 3,3 | 23,2 | 1,7 | 10,6 | 0,8 |
| Vegetariana | Salsichas de soja com esparguete ^{1,3,6} | 695 | 271 | 12,7 | 1,6 | 31,2 | 1,3 | 7,2 | 1,0 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e cebola | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,6 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de couve flor | 156 | 37 | 1,2 | 0,2 | 4,9 | 1,5 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Peixe (pescada) à brás ^{3,4,5,6} | 891 | 214 | 14,2 | 4,3 | 9,2 | 0,4 | 11,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Alho francês à brás ^{3,5,6} | 864 | 208 | 14,3 | 5,1 | 12,6 | 1,2 | 5,8 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, beterraba ralada e cebola | 82 | 19 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,2 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa espinafres | 151 | 36 | 1,3 | 0,2 | 4,5 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Ranchinho (carne porco, lombardo, cenoura, cebola, massa) ^{1,3} | 843 | 201 | 7,0 | 2,0 | 19,4 | 1,6 | 12,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Ranchinho vegetariano (lombardo, cenoura, cebola, massa) ^{1,3} | 757 | 180 | 3,1 | 0,5 | 27,8 | 2,7 | 7,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa lombarda | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Salada de salmão com batata, cenoura, feijão verde e milho ⁴ | 563 | 135 | 7,9 | 1,4 | 8,3 | 1,2 | 6,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada russa (batata, cenoura, feijão verde, milho e ovo) ³ | 374 | 89 | 2,7 | 0,5 | 11,2 | 1,4 | 4,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa lentilhas ^{1,6,8,11} | 301 | 71 | 1,4 | 0,2 | 10,7 | 1,1 | 3,4 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves | 825 | 196 | 4,9 | 1,3 | 24,0 | 0,2 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Ervilhas guisadas com arroz | 647 | 154 | 1,8 | 0,3 | 28,1 | 1,5 | 4,3 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, tomate e cebola | 86 | 20 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 0,9 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa alho francês | 230 | 55 | 1,8 | 0,3 | 7,3 | 2,2 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Empadão (arroz) de atum ⁴ | 970 | 231 | 8,6 | 1,2 | 23,1 | 0,2 | 14,9 | 1,3 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de legumes | 530 | 125 | 1,6 | 0,2 | 23,3 | 1,3 | 3,5 | 0,1 |
| Salada | Salada de conserva de cenoura com coentros e couve roxa ¹² | 303 | 73 | 5,2 | 0,7 | 4,0 | 3,4 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa alface | 150 | 36 | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 1,2 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Ovos mexidos c/ cogumelos e espirais ^{1,3} | 710 | 168 | 4,4 | 1,1 | 23,4 | 1,3 | 7,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Ovos mexidos c/ cogumelos e espirais ^{1,3} | 710 | 168 | 4,4 | 1,1 | 23,4 | 1,3 | 7,7 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, tomate e cenoura | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Caldeirada de lulas (batata, cebola e tomate) ¹⁴ | 339 | 80 | 1,1 | 0,2 | 10,0 | 0,7 | 7,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com arroz e cenoura salteada ^{1,6,8,11} | 1076 | 254 | 2,2 | 0,3 | 46,4 | 1,0 | 10,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 232 | 55 | 0,0 | 0,0 | 12,3 | 12,2 | 1,3 | 0,5 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa nabijas | 154 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Febras de porco com esparguete ^{1,3} | 807 | 191 | 4,7 | 1,2 | 20,8 | 1,0 | 16,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete gratinado com legumes ^{1,3,5,6,7} | 764 | 181 | 4,9 | 1,6 | 28,4 | 2,8 | 4,8 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, tomate e couve roxa | 99 | 23 | 0,2 | 0,0 | 3,1 | 1,3 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa caldo verde ¹ | 153 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,7 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Salada de bacalhau com grão, batata, cenoura e tomate ⁴ | 490 | 116 | 1,6 | 0,2 | 14,4 | 1,2 | 9,7 | 1,2 |
| Vegetariana | Saladinha de grão, batata, cenoura e tomate | 581 | 138 | 2,0 | 0,2 | 22,5 | 1,6 | 5,5 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, tomate, pepino e orégãos | 83 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 0,6 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 239 | 57 | 0,4 | 0,1 | 11,4 | 11,4 | 0,6 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas