

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette	248	59	1,1	0,2	9,8	1,6	1,7	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com hortelã com batata e cenoura à padieiro	407	97	2,5	0,4	8,3	1,3	9,7	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Macarronete de legumes (tomate, cenoura, brócolos e courgette) e grão <sup>1,3</sup>	503	120	2,9	0,4	16,2	1,7	5,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	129	31	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas	254	60	0,8	0,1	9,0	2,4	2,5	0,2
	<b>Prato</b>	Bife de atum de cebolada com arroz de grelos de couve <sup>4</sup>	569	135	4,6	1,1	11,2	0,4	11,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	320	76	1,7	0,3	10,1	1,1	3,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,2
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (macarrão, grão, lombo de porco, cenoura e couve lombarda) <sup>1,3</sup>	471	112	3,0	0,4	14,2	2,2	4,3	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1160	277	12,9	1,6	23,9	1,5	14,9	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor cozida	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,3
	<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e ervilhas) <sup>1,3,4,7,14</sup>	804	191	7,2	0,8	22,0	0,8	8,7	0,5
	<b>Vegetariana</b>	Feijão encarnado estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho francês e courgette)	619	148	1,6	0,2	24,2	1,0	8,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada alface e cebola	66	16	0,2	0,0	1,2	1,0	1,7	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	223	53	0,7	0,1	8,5	2,8	1,7	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de peru crocante com crosta de farinha de milho e ervas aromáticas (fatiado) com massa espiral <sup>1,3</sup>	724	171	1,5	0,4	20,0	0,8	18,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Guisado de favas com massa espiral <sup>1,3</sup>	558	132	3,0	0,5	17,2	1,6	6,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,3	2,9	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas