

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,3
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	802	191	7,1	1,6	15,3	0,8	16,1	0,2
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	743	176	5,1	1,4	15,7	0,9	16,5	0,2
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,6,7,12}	524	125	4,7	0,2	13,9	0,5	5,5	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	79	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,2
	Prato	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	301	72	3,2	0,6	7,9	0,5	2,5	0,1
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴	381	90	1,9	0,3	8,7	0,7	9,2	0,2
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6}	420	100	2,0	0,3	14,1	1,9	5,1	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,3
	Prato	Perna de frango no forno com arroz branco	854	203	5,7	0,9	24,1	0,3	13,4	0,2
	Dieta Geral	Perna de frango no forno simples com arroz branco	808	191	3,5	0,6	25,4	0,3	14,2	0,3
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco	805	192	4,4	0,6	28,1	2,2	7,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	241	57	1,1	0,2	8,7	2,3	1,9	0,2
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	799	190	6,4	1,3	22,3	1,3	10,8	0,2
	Dieta Geral	Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	889	211	7,3	1,9	20,7	1,1	15,8	0,3
	Vegetariana	Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ^{1,3}	386	92	2,3	0,5	13,1	1,5	3,8	0,1
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e brócolos	128	31	0,5	0,0	2,5	2,2	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,2
	Prato	Jardineira de aves (peito de peru e frango)	386	92	2,3	0,4	7,8	1,3	8,8	0,1
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	365	86	1,4	0,2	8,4	1,3	9,6	0,1
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes	278	67	1,7	0,3	7,7	2,1	3,1	0,1
	Legumes / Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	168	40	0,3	0,1	4,9	2,8	2,5	0,1
	Sobremesa	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 rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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