



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	215	51	0,8	0,1	8,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Gratinado de atum com massa espiral e legumes ^{1,3,4,7}	919	219	9,3	2,1	18,7	0,8	14,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	223	53	0,8	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Feijoada à caseira (porco, frango, feijão branco, repolho e cenoura)	838	199	5,5	1,3	22,4	1,6	12,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época ^{1,5,6,7,8}	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete	215	51	0,8	0,1	8,9	1,0	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura ^{2,4}	335	79	0,6	0,1	9,6	0,8	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	225	53	0,9	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com macarrão colorido, (cenoura e feijão-verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6}	744	177	4,3	0,1	19,7	1,0	13,6	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	443	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	0,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	267	63	1,7	0,4	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Abrótea (no forno) com arroz de tomate e salada de alface ⁴	617	147	3,2	0,5	18,2	0,3	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, 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