



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	215	51	0,8	0,1	8,9	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada, com arroz primavera e salada de alface ⁸	718	171	4,9	0,9	19,8	2,7	11,7	0,2
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato	Saladinha de salmão com massa espiral, milho, cenoura e ervilha ^{1,3,4}	775	183	1,6	0,3	29,0	1,4	12,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	274	66	0,4	0,1	14,0	7,2	1,1	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	221	52	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves no forno e salada de alface e milho ⁷	789	188	6,6	2,2	16,3	0,1	15,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	493	118	2,3	1,2	20,1	7,6	4,4	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e brócolos ^{3,4}	369	87	1,7	0,4	8,9	0,7	8,7	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	312	75	1,6	1,0	12,3	7,0	2,3	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	681	160	1,4	0,3	19,0	0,9	17,5	0,3
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

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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

