



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e brócolos cenoura e couve branca cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	917	204	8,1	1,1	30,8	0,7	4,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 legumes	215	51	0,8	0,1	8,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango (estufado) com cogumelos, massa farfalle e salada de alface e cenoura ¹	685	162	3,7	0,8	18,3	1,3	13,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com doce, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	274	66	0,4	0,1	14,0	8,6	1,1	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	231	55	0,9	0,1	9,6	1,1	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada mista ^{2,4}	582	138	3,4	0,5	15,7	0,5	10,9	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 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									
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora	312	74	0,9	0,1	12,3	1,3	2,8	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada ^{1,3,7}	707	168	6,2	2,3	14,7	0,9	13,0	0,3
Sobremesa	Gelatina de laranja ^{1,3,6,7,8,12}	495	117	0,5	0,0	25,4	23,3	2,6	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									
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de peixe com ovo e legumes ^{3,4,12}	430	102	1,8	0,3	13,0	1,1	7,6	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 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



Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

