



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	227	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3,6,12}	768	183	6,8	2,7	20,6	1,2	9,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com couve	303	72	1,1	0,1	12,1	1,3	2,4	0,1
Prato	Abrótea assada com batata, cenoura e ervilhas ⁴	356	84	1,3	0,2	10,3	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	267	63	1,7	0,4	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Frango estufado com arroz e salada de alface	757	180	4,7	0,8	20,2	0,2	13,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	789	187	3,9	0,5	30,9	1,5	6,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	476	112	0,3	0,0	24,7	24,7	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa Salada mista (alface e cenoura) ^{1,3,12}	930	222	9,6	3,1	20,0	1,2	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Castanhas como fonte de hidratos de carbono:
 "a castanha é um fruto sazonal cuja época de colheita decorre entre meados de outubro até finais de dezembro. Do ponto de vista nutricional, é maioritariamente constituída por hidratos de carbono e contém quantidades apreciáveis de fibra. É pobre em gordura e possui quantidades razoáveis de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, em particular polifenóis"
 Nutriciência à mesa



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, ¹³Trevoço, 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