



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 macedônia de legumes <sup>1,3,6,12</sup>	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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
<b>Terça</b>									
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 <sup>4</sup>	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
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	65	0,6	0,2	12,8	7,0	1,6	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>	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
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	493	118	2,3	1,2	20,1	7,6	4,4	0,4
<b>Quinta</b>									
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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	789	187	3,9	0,5	30,9	1,5	6,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	476	112	0,3	0,0	24,7	24,7	2,7	0,9
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	312	75	1,6	1,0	12,3	7,0	2,3	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa Salada mista (alface e cenoura) <sup>1,3,12</sup>	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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6



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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

