



<b>Segunda</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,1	0,2	7,3	0,9	1,2	0,1	
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de milho e tomate <sup>1,3,6</sup>	783	186	4,5	0,1	22,1	0,7	13,9	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	
<b>Terça</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	1,0	0,2	7,7	0,7	1,0	0,2	
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	585	139	2,4	0,4	17,3	0,5	11,4	0,3	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Quarta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	178	42	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1	
Prato	Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda <sup>1,3,6,7</sup>	864	206	7,1	2,1	19,0	1,4	14,5	0,5	
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	
<b>Quinta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve	297	71	0,9	0,1	12,2	0,6	2,8	0,1	
Prato	Saladinha de paloco com batata, grão e macedónia de legumes <sup>4</sup>	370	87	0,5	0,1	11,4	0,2	8,5	6,1	
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	521	123	1,3	0,7	25,2	19,7	2,7	0,3	
<b>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	1,1	0,2	7,2	0,9	1,1	0,2	
Prato	Frango guisado com arroz e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	649	154	3,0	0,6	17,5	0,5	13,2	0,3	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável!"  
Nutriciênciã 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>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 rijã, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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

