



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedônia	227	54	0,8	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	479	114	4,9	0,8	10,7	0,1	6,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados ^{1,3,12}	752	178	5,6	1,0	16,2	1,1	14,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	215	51	0,8	0,1	8,9	1,0	1,4	0,1
Prato	Saladinha de paloco com feijão frade, batata e ovo cozido ^{3,4}	586	139	2,8	0,5	17,4	1,2	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	227	54	0,9	0,1	9,3	1,1	1,5	0,1
Prato	Macarronada de carnes (porco, frango, feijão vermelho, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,6,7,14}	962	229	6,7	1,8	25,4	0,9	15,8	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho	297	70	0,9	0,1	12,5	1,2	2,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate ⁴	628	149	3,7	0,5	18,4	0,3	9,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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 rija, 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

