



		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 arroz e macedónia de legumes <sup>1,6,12</sup>	789	188	7,4	2,7	21,8	0,6	8,1	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 (no forno) com batata, brócolos e cenoura <sup>4</sup>	342	81	1,3	0,2	9,8	1,0	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época <sup>1,5,6,7,8</sup>	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
<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 esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	732	173	4,0	0,7	18,8	0,8	15,1	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 queijo, sumo de fruta e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	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 feijão e salada de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	887	211	4,1	0,5	34,7	1,9	7,5	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 marmelada, leite simples e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	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	Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda <sup>1,3</sup>	823	195	5,7	1,4	21,2	1,4	12,9	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 fiambre iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.



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 inofensivos.

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