



<b>Segunda</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	188	45	1,0	0,2	7,2	0,6	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de alface <sup>1,4,7</sup>	942	224	7,2	1,5	27,4	0,2	12,0	0,9
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 Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados <sup>1,12</sup>	597	142	4,1	0,8	11,7	1,3	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	180	43	1,0	0,2	6,8	0,8	1,1	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>	784	186	3,4	0,4	31,7	1,5	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	181	43	1,0	0,2	7,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Cubos de porco de cebolada, com esparguete e salada de alface e milho <sup>1,3</sup>	890	212	9,5	2,7	17,4	0,9	13,7	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate <sup>4</sup>	580	137	2,4	0,4	17,1	0,3	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

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

