



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	215	51	0,8	0,1	8,9	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada, com arroz primavera e salada de alface ⁸	718	171	4,9	0,9	19,8	2,7	11,7	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 manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato	Saladinha de salmão com massa espiral, milho, cenoura e ervilha ^{1,3,4}	775	183	1,6	0,3	29,0	1,4	12,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	269	65	0,6	0,2	12,8	7,0	1,6	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	221	52	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves no forno e salada de alface e milho ⁷	789	188	6,6	2,2	16,3	0,1	15,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	493	118	2,3	1,2	20,1	7,6	4,4	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e brócolos ^{3,4}	369	87	1,7	0,4	8,9	0,7	8,7	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	312	75	1,6	1,0	12,3	7,0	2,3	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de alface ^{1,3,6}	826	196	5,2	0,2	21,8	0,7	15,1	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 manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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

