



|                |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de legumes   | 215     | 51        | 0,8      | 0,1         | 8,9    | 1,1        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Gratinado de atum com massa espiral e legumes <sup>1,3,4,7</sup>                          | 919     | 219       | 9,3      | 2,1         | 18,7   | 0,6        | 14,3      | 1,1     |
| 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 alho-francês  | 223     | 53        | 0,8      | 0,1         | 9,3    | 1,2        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Feijoada à caseira (porco, frango sem enchidos)   | 839     | 200       | 5,5      | 1,3         | 22,4   | 1,5        | 12,1      | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>        | 269     | 65        | 0,6      | 0,2         | 12,8   | 7,0        | 1,6       | 0,3     |
| <b>Quarta</b>  |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de curgete   | 215     | 51        | 0,8      | 0,1         | 8,9    | 1,0        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura baby <sup>2,4</sup> | 333     | 78        | 0,6      | 0,1         | 9,6    | 0,9        | 8,2       | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |
| Lanche         | Pão de mistura com marmelada, leite simples e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>  | 493     | 118       | 2,3      | 1,2         | 20,1   | 7,6        | 4,4       | 0,4     |
| <b>Quinta</b>  |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de abóbora e espinafres   | 225     | 53        | 0,9      | 0,1         | 9,4    | 1,0        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Frango estufado com macarrão, brócolos e cenoura <sup>1,3</sup>                           | 658     | 156       | 3,5      | 0,7         | 16,6   | 1,2        | 13,3      | 0,3     |
| Sobremesa      | Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 443     | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>         | 312     | 75        | 1,6      | 1,0         | 12,3   | 7,0        | 2,3       | 0,2     |
| <b>Sexta</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          | Abrótea assada com arroz de tomate e salada de alface <sup>4</sup>                        | 617     | 147       | 3,2      | 0,5         | 18,2   | 0,2        | 10,8      | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 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     |



O padrão alimentar mediterrânico:

"a alimentação mediterrânica é caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Também sublinha a importância do peixe em quantidades moderadas, que se associa à prevenção de doenças cardiovasculares, provavelmente devido ao teor de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3"  
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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

