



		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	2,8	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}	1083	258	10,4	2,0	28,3	1,4	11,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época ^{1,5,6,7,8}	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
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	0,2	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 queijo, sumo de fruta e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	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 marmelada, leite simples e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	681	160	1,4	0,3	19,0	0,9	17,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.

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

