

Segunda-Feira 10 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão verde e cenoura	33	0,15	0,03	5,4	3,2	1,3	0,14
Prato	Hambúrguer de aves e Massa Espiral [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3]	357	15	7,6	32	3,2	23	0,96
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	276	9,4	2,6	30	4,5	15	1,4
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 11 de novembro

Sopa	Feijão branco e nabo com rama	33	0,47	0,07	4,7	1,4	1,5	0,05
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Arroz de ervilhas [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	214	8,1	1,2	21	2,0	14	0,24
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	565	29	4,1	36	6,8	32	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 12 de novembro

Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve-coração)	34	0,5	0,07	5,4	2,4	1,2	0,06
Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 14, 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	255	9,5	1,6	21	3,0	21	0,40
Vegetariano	Salteado de feijão encarnado, cogumelos e espinafres e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 14, 1Pode conter: 3]	261	7,5	1,2	35	3,7	12	0,54
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 13 de novembro

Sopa	Grão e couve lombarda	42	0,8	0,10	6,2	1,9	1,7	0,06
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,9	1,2	9,2	0,8	9,8	0,36
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	74	2,0	0,31	9,2	2,2	3,8	0,14
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Maçã cozida [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]	65	0,40	0,01	14	14	0,34	0,01
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 14 de novembro

Sopa	Creme de abóbora	39	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
Prato	Massa à lavrador (vaca e porco) [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	110	5,3	1,6	8,0	1,6	7,0	0,18
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana [Contém: 1Pode conter: 3]	108	1,6	0,26	16	2,0	5,2	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sementes Sésamo 12 Tremoços 13 Moluscos 14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

