

Segunda-Feira
01 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

Restauração da Independência

Terça-Feira
02 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura	71	1,2	0,14	12	4,4	1,7	0,14
Prato	Rissóis de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4, 14Pode conter: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13]	391	12	1,5	63	1,3	7,5	0,60
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	356	5,6	0,9	56	4,0	16	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	68	0,35	0,08	13	0,5	2,2	0,37

Quarta-Feira
03 de dezembro

Sopa	Alho-francês	66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
Prato	Massada de aves gratinada (frango, peru) [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 3, 8, 9, 10, 11]	32	1,2	0,28	2,8	0,5	2,1	0,04
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 14, 1]	355	12	2,6	44	3,6	16	0,92
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	68	0,35	0,08	13	0,5	2,2	0,37

Quinta-Feira
04 de dezembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
Prato	Medalhões de pescada panados no forno e Arroz alegre [Contém: 1, 3, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 11, 13]	335	8,4	1,5	39	1,8	25	0,48
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Arroz alegre [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 11, 14]	431	19	2,8	39	8,0	20	0,39
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	47	0,9	0,5	8,1	6,4	1,8	0,06
	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	68	0,35	0,08	13	0,5	2,2	0,37

Sexta-Feira
05 de dezembro

Sopa	Couve lombarda	69	1,3	0,18	10	3,7	2,5	0,12
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	341	18	5,1	26	4,8	17	0,27
Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	416	6,4	1,1	58	8,5	21	0,41
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	68	0,35	0,08	13	0,5	2,2	0,37

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

