

Segunda-Feira
08 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

Dia da Imaculada Conceição

Terça-Feira
09 de dezembro

Sopa	Creme de brócolos	66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	325	17	6,5	27	3,9	16	0,32
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	327	5,8	0,9	48	4,9	17	0,25
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
10 de dezembro

Sopa	Espinafres	110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
Prato	Pescada Estufada e Puré de batata [Contém: 4, 6, 7Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	249	9,1	2,8	21	4,6	19	0,40
Vegetariano	Tomatada de tofu e Puré de batata [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	372	21	4,5	24	3,7	20	0,37
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
11 de dezembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	103	1,6	0,21	16	5,2	5,0	0,12
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	357	15	2,7	44	0,7	11	0,24
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	493	13	1,8	75	5,5	15	0,37
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

Sexta-Feira
12 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura	71	1,2	0,14	12	4,4	1,7	0,14
Prato	Salada de peixe quente (pescada, salmão, batata, cenoura e milho) [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	205	5,8	1,1	25	4,3	11	0,25
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	358	1,4	0,5	62	6,3	19	0,04
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	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 14]	268	7,5	6,6	44	37	5,0	0,41
	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.

