

### Segunda-Feira 15 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana	67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
Prato	Feijão frade com batata, atum e ovo [Contém: 3, 4]	375	14	2,7	32	2,0	29	0,61
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	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

### Terça-Feira 16 de dezembro

Sopa	Abóbora com couve-flor picada	62	1,2	0,18	9,4	2,7	2,6	0,11
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	332	18	5,3	24	3,4	17	0,28
Vegetariano	Massada de lentilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	323	5,6	0,9	48	4,6	16	0,21
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 17 de dezembro

### Quinta-Feira 18 de dezembro

### Sexta-Feira 19 de dezembro

**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.

