

### Segunda-Feira 09 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	52	0,7	0,10	9,0	1,6	1,7	0,08
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9]	161	6,0	0,7	20	0,9	6,3	0,46
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	157	8,3	1,3	12	0,8	7,9	0,12
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 10 de fevereiro

Sopa	Couve coração	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 11 de fevereiro

Sopa	Abóbora com feijão encarnado [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	51	0,7	0,11	4,3	2,0	6,3	0,08
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	158	5,8	0,8	16	2,6	8,4	0,15
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	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 12 de fevereiro

Sopa	Couve lombarda e cenoura	32	0,49	0,07	4,9	2,4	1,0	0,05
Prato	Tirinhas de porco estufado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,27	13	1,1	5,0	0,13
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 13 de fevereiro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Tilápia no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	102	3,7	0,7	9,2	0,9	7,2	0,14
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	0,11
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, 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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos 13 Tremoços 14 Moluscos

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.

