

Segunda-Feira 16 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Hambúrguer de vaca e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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 17 de fevereiro

Feriado

Carnaval

Quarta-Feira 18 de fevereiro

Sopa	Feijão catarino com couve lombarda	35	0,6	0,07	4,5	3,0	1,8	0,06
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]	108	3,2	0,5	6,4	1,6	13	0,03
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]	124	6,1	0,9	9,8	1,5	7,1	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

Quinta-Feira 19 de fevereiro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	104	2,9	0,47	15	0,6	4,4	0,12
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [Pode conter: 9, 10, 11]	91	1,5	0,24	14	0,8	4,0	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

Sexta-Feira 20 de fevereiro

Sopa	Feijão-verde	39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode conter: 9]	98	4,1	0,6	8,0	2,3	5,8	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.

