

Segunda-Feira 23 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Curgete com alface	26	0,8	0,13	2,7	2,3	1,2	0,08
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 13Pode conter: 2]	98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de tomate [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]	136	6,7	1,0	12	0,6	6,8	0,08
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 24 de fevereiro

Sopa	Legumes	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 3]	239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
Vegetariano	Caril de grão e Massa Espiral [Contém: 9, 10, 1Pode conter: 8, 11, 3]	120	2,8	0,40	17	1,2	4,8	0,08
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 25 de fevereiro

Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	40	0,6	0,13	6,4	2,3	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13, 9]	82	2,7	0,6	5,7	1,5	8,0	0,18
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 6, 3Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	151	7,4	1,3	9,5	2,7	9,7	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	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	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 26 de fevereiro

Sopa	Juliana	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Frango estufado com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	165	7,2	1,6	15	1,3	10	0,09
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	89	1,7	0,29	14	2,1	4,0	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 27 de fevereiro

Sopa	Grão	40	0,9	0,12	5,3	2,5	1,7	0,07
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	165	7,0	1,0	15	1,7	10	0,38
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz) [Contém: 3]	166	1,1	0,26	28	2,1	8,9	0,23
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.

