

Segunda-Feira 04 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 2, 14, 9]	102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,12
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	130	8,7	1,2	7,7	0,9	5,0	0,05
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 05 de maio

Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 12, 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]	124	3,2	0,6	12	1,0	12	0,22
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 12, 1 Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,26	13	1,1	5,1	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

Quarta-Feira 06 de maio

Sopa	Creme de abóbora com nabo	32	0,48	0,08	5,2	2,5	1,0	0,05
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	123	4,5	0,9	11	0,8	8,5	0,25
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	79	0,7	0,08	13	1,7	3,8	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	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3] Fruta da época (3 variedades)	83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 07 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6 Pode conter: 9]	85	2,7	0,5	11	1,9	3,9	0,24
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6 Pode conter: 9]	67	1,8	0,29	9,8	2,0	2,2	0,05
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

Sexta-Feira 08 de maio

Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]	129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	112	2,0	0,32	16	0,9	5,8	0,07
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.

