

Segunda-Feira 18 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 3]	79	1,9	0,31	11	2,6	3,7	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

Terça-Feira 19 de maio

Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,2	1,7	15	0,8	5,6	0,11
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	47	1,0	0,16	8,6	0,12	0,8	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	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 20 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Medalhões de fogueiro no forno com ervas aromáticas, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	122	4,8	0,8	8,5	0,6	11	0,26
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	116	3,5	0,7	12	1,2	8,6	0,34
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 21 de maio

Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	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

Sexta-Feira 22 de maio

Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Rissóis de pescada no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 2, 3, 4, 12 Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	115	3,7	0,6	17	2,9	2,9	0,36
Vegetariano	Rissóis de legumes no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	110	3,1	0,8	17	3,5	2,7	0,43
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

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.

