

Segunda-Feira 25 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	36	0,6	0,09	5,8	2,6	1,0	0,06
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3, 10]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
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 26 de maio

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz à marinheiro (abrótea, pota e delícias do mar) [Contém: 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 9, 10, 11]	108	2,7	0,45	15	0,6	5,8	0,15
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco	97	1,5	0,26	15	0,8	4,2	0,04
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 27 de maio

Sopa	Abóbora com brócolos	35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	110	4,3	1,2	10	1,6	6,4	0,09
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	81	1,7	0,23	11	1,7	3,6	0,07
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

Quinta-Feira 28 de maio

Sopa	Creme de cenoura e curgete	38	0,5	0,09	6,2	2,8	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	87	2,6	0,38	7,9	1,3	7,6	0,14
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	121	6,3	0,9	8,4	1,2	6,9	0,09
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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
	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 29 de maio

Sopa	Grão com alho-francês	39	0,8	0,13	5,0	2,4	1,9	0,06
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]	95	3,4	0,8	10	1,5	5,5	0,08
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]	80	1,4	0,23	13	1,1	4,0	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

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.

