

### Segunda-Feira 01 de junho

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14, 9]	161	6,0	0,7	20	0,9	6,3	0,46
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	148	7,2	1,1	13	0,8	8,0	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

### Terça-Feira 02 de junho

Sopa	Couve coração	32	0,6	0,08	5,0	2,1	1,2	0,05
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	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

### Quarta-Feira 03 de junho

Sopa	Abóbora com feijão encarnado	38	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	158	5,8	0,8	16	2,6	8,4	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	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 04 de junho

#### Feriado

### Corpo de Deus

### Sexta-Feira 05 de junho

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Badejo no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	97	2,9	0,6	9,0	0,9	8,0	0,14
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	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.

