

Segunda-Feira 08 de junho

		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	Hambúrguer de vaca e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 14]	94	2,6	1,1	12	1,2	5,4	0,30
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6]	101	2,6	0,7	14	1,5	4,3	0,32
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

Terça-Feira 09 de junho

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
Prato	Filetes de redfish estufados (cebola, cenoura e tomate) e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	92	3,1	0,49	8,0	1,6	7,3	0,14
Vegetariano	Estufado de grão e batata [Pode conter: 9, 10, 11]	103	2,7	0,36	14	1,2	4,1	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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 10 de junho

Feriado

Dia de Portugal

Quinta-Feira 11 de junho

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	104	2,9	0,47	15	0,6	4,4	0,12
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [Pode conter: 9, 10, 11]	91	1,5	0,24	14	0,8	4,0	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

Sexta-Feira 12 de junho

Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 11, 12]	100	4,2	0,6	8,0	2,3	5,9	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	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)



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.

