

Segunda-Feira 15 de junho

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Curgete com alface	26	0,8	0,13	2,7	2,3	1,2	0,08
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 14 Pode conter: 2]	98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de tomate [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	136	6,7	1,0	12	0,6	6,8	0,08
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 16 de junho

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
Vegetariano	Caril de grão e Massa Espiral [Contém: 9, 10, 11 Pode conter: 8, 11, 3]	120	2,8	0,40	17	1,2	4,8	0,08
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 17 de junho

Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	38	0,6	0,13	6,1	2,2	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14, 9]	80	1,9	0,38	6,7	1,5	8,2	0,18
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 6, 3 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	173	8,1	1,3	12	3,1	11	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	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
Pão	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 18 de junho

Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Frango estufado com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	165	7,2	1,6	15	1,3	10	0,09
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	89	1,7	0,29	14	2,1	4,0	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

Sexta-Feira 19 de junho

Sopa	Grão	40	0,9	0,12	5,3	2,5	1,7	0,07
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	171	7,3	1,1	15	1,5	11	0,37
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	176	0,44	0,09	32	2,1	9,0	0,20
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 Tremeços 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.

