



Semana 20 a 24 de novembro

2ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes 1,3,5,6,7,8,12	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada ^{1,3,6}	1196	285	9,8	2,3	35,1	0,7	12,9	1,3
Dieta	Pescada no forno com arroz ⁴	1022	242	4,8	0,7	31,6	0,3	17,6	0,8
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

3ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura 1,3,5,6,7,8,12	340	81	3,5	0,5	10,6	1,1	1,3	0,3
Prato	Carne guisada com macarrão	1224	291	9,7	2,3	28,6	2	19,6	0,7
Dieta	Febras grelhadas com arroz e legumes	1186	282	7,4	1,8	32,2	0,8	20,8	0,7
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

4ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças 1,3,5,6,7,8,12	342	82	3,5	0,5	10,5	1	1,4	0,7
Prato	Peixe à brás com salada ^{3,4}	1354	325	18,9	6,9	17,5	0,8	19,8	1,2
Dieta	Pescada estufada com arroz e feijão verde ⁴	1074	255	5	0,7	32,3	0,6	19,4	0,8
Sobremesa	Fruta	243	57	0	0	12,9	12,8	1,4	0,5

5ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primaveril 1,3,5,6,7,8,12	355	85	3,5	0,5	11,1	1	1,5	0,3
Prato	Saladinha de frango com massa tricolor e salada ^{1,3}	1111	263	6,4	1,1	29,8	1,4	20,6	0,8
Dieta	Frango cozido com massa espiral ^{1,3}	1117	264	6,5	1,2	28,3	1,3	22,7	0,8
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

6ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana 1,3,5,6,7,8,12	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá com alface (migas paloco) ^{3,4}	878	209	6,8	1,3	17,5	1,5	18,7	12,9
Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes ⁴	787	187	3,6	0,5	18,6	2,6	18,6	0,4
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0	8,8	8,8	0,3	0

Ementa verificada por um nutricionista.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Caso seja alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten; 3Ovos; 4Peixes; 5Amendoins; 6Soja; 7Leite; 8Frutos de casca rija; 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda:

VE- Valor energético; Líp – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot - Proteínas