



Semana 11 a 15 de março

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