



Semana 18 a 22 de março

2ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Peixe assado com arroz	2541	609	34,6	4,9	63,7	6,9	9,3	1,9
Dieta	Abrótea estufada com arroz de legumes ⁴	1021	242	3,7	0,5	32,3	0,9	19	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	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	328	78	3,9	0,6	7	0	3,6	0,2
Prato	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e alface ^{1,3,6,12}	2409	580	43	9,3	32,3	2,2	18,9	1,5
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	1079	256	5,5	1	31,8	0,5	19,1	0,8
Sobremesa	Fruta	166	40	0,2	0	7,4	7,4	0,9	0

4ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	462	110	3,7	0,5	15,2	1,2	3,3	0,3
Prato	Saladinha de peixe com batata e legumes ⁴	710	168	4	0,6	15,1	1,3	17	0,8
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴	787	187	3,6	0,5	18,6	2,6	18,6	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1

5ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	340	81	3,5	0,5	10,4	0,9	1,4	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne e soja) com salada ^{1,3,6,12}	1159	275	8,3	2,9	33,5	1,7	15,9	0,8
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}	1275	304	13,6	3,9	28,6	1,6	16	0,8
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0	8,8	8,8	0,3	0

6ª 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	Arroz de atum com salada de tomate ⁴	1151	274	9,7	1,4	32,1	0,2	13,9	1,6
Dieta	Pescada estufada com arroz de cenoura ⁴	1059	251	4,9	0,7	32	0,7	19,1	0,9
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	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