



Semana de 19 a 23 de fevereiro

2ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	347	83	3,6	0,5	10,5	1	1,6	0,3
Prato	Almondegas de aves com esparguete e legumes ^{1,3}	1419	339	14	5,9	34,1	3,1	17,8	1,7
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e legumes ^{1,3}	1374	328	14,8	4,3	29,7	2,5	17,7	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	Nabiça ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	82	3,5	0,5	10,5	1	1,4	0,7
Prato	Salada de salmão com cenoura e ervilhas ⁴	1411	338	23	4,2	15,1	1,3	16,6	0,7
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e cenoura ⁴	1390	322	19	3,5	24,2	2,2	14,7	0,7
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 com feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	329	79	3,8	0,6	8	0,1	3,1	0,2
Prato	Arroz à valenciana	1497	356	9,1	3,3	47,7	0,5	20,6	0,8
Dieta	Frango estufado simples com arroz	1079	256	5,5	1	31,8	0,5	19,1	0,8
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

5ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,5,6,7,8,12}	560	133	3,7	0,5	19,8	1,5	4,3	0,2
Prato	Salada russa com atum ^{4,7,12}	1152	276	11,2	2,3	27,4	0,7	15,1	2,8
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	841	200	4,9	0,7	17,5	1,7	20,3	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	271	64	0,3	0	13,9	12,8	1,4	0,5

6ª 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}	347	83	3,6	0,5	10,5	1	1,6	0,3
Prato	Strogonoff de frango com salada ^{1,5,6,7}	1618	385	15,3	6,5	40,3	1,2	20,9	0,3
Dieta	Bife de frango com arroz e salada ^{1,3}	1100	261	5,3	1	28,8	1,3	23,6	0,7
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