



SEMANA DE 4 A 8 DE ABRIL

DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
04/04 SEGUNDA- FEIRA	Sopa	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Hambúrguer com esparguete e salada mista ¹	691	184	3,7	2,9	23,1	2,1	11,4	1
	Vegetariano	Hambúrguer Vegetariano com esparguete e salada mista ^{1,6}	1686	404	19	3	30,5	6,2	23,8	1,5
	Sobremesa	logurte/banana ⁷	333/441	79/104	1,8/0,4	1/0,1	11,3/21,8	11,3/19,6	4,3/1,6	0,2/0
05/04 TERÇA- FEIRA	Sopa	Repolho	186	44	0,9	0,1	7,8	1,2	1,1	0,1
	Prato	Medalhões de Pescada estufados com puré de batata ^{4,7}	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
	Vegetariano	Salada de batata, brócolos, cenoura e feijão verde	478	116	9,3	1,4	5,6	2,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
06/04 QUARTA- FEIRA	Sopa	Camponesa	212	51	2,1	0,3	4,1	0,9	2,5	0,4
	Prato	Bife de Frango estufado, arroz de legumes e salada mista ¹²	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura, e salada mista	656	156	4,8	0,7	20,8	0,4	5,2	1,3
	Sobremesa	Arroz doce ⁷	987	233	3,8	1,2	45,2	29,1	4,4	0,1
07/04 QUINTA- FEIRA	Sopa	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Feijoada de chocos ¹⁴	372	89	2,2	0,6	8	0,5	7,9	0
	Vegetariano	Feijoada de soja	323	77	2	0,3	9,1	0,7	5,5	1
	Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
08/04 SEXTA- FEIRA	Sopa	Abóbora	370	89	3,9	0,6	11,5	1,6	1,6	0,2
	Prato	Vitela estufada com massa e salada ¹	1174	280	9,9	3,0	32,1	3,7	14,7	0,2
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa de soja, com esparguete ¹	740	175	6,8	1,2	19,8	4,7	6,1	1,4
	Sobremesa	Banana	441	64/104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0

Todas as refeições são acompanhadas de um pão de mistura embalado.

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos, substituindo-se a refeição por alimentos com composição nutricional semelhante.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de Casca Rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE – Valor Energético; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas

Informação nutricional de acordo com o estipulado no Regulamento (EU) N.º 1169/2011, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.