



SEMANA DE 11 A 15 DE ABRIL

DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
11/04 SEGUNDA- FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e salada mista ^{1,2,12}	1735	412	10,9	1,4	67,6	1,3	9,6	1,3
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	1666	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
	Sobremesa	logurte/pera ⁷	333/199	79/47	1,8/0,4	1/0	11,3/9,4	11,3/9,4	4,3/0,3	0,2/0
12/04 TERÇA- FEIRA	Sopa	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Perninhas de frango assadas, puré de batata e cenoura e salada mista ^{3,7,14}	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com legumes	528	231	3,6	1,2	10,2	0,2	15,6	0,1
	Sobremesa	laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
13/04 QUARTA- FEIRA	Sopa	Couve-flor ⁹	185	44	0,8	0,1	7,6	0,9	1,4	0,1
	Prato	Filetes no forno, legumes cozidos e salada mista ⁴	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
	Vegetariano	Beringela recheada com legumes e puré de feijão	636	153	8,9	1,2	10	5,9	4,4	2,2
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0,1	0	17,4	17,4	2,6	0
14/04 QUINTA- FEIRA	Sopa	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Carne de porco à alentejana com salada mista	951	229	16,9	5,1	1,8	0,5	14,6	1,2
	Vegetariano	Soja à alentejana	536	128	3	0,2	13	2,3	8	0,5
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
15/04 SEXTA- FEIRA	Sopa	Creme de espargos ⁹	182	44	0,9	0,1	7,6	0,9	1,2	0,1
	Prato	Arroz de peixe	387	233	0,6	0,2	28	0,4	29	0,3
	Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	231	96	1,3	0,3	13,7	0,2	7,4	0,2
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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.