



SEMANA DE 14 A 18 DE MARÇO

DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
SEGUNDA	Sopa	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista ^{2,3}	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e salada mista	513	122	4,5	1,8	11	2,2	8,7	1,1
	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
TERÇA	Sopa	Repolho	186	44	0,9	0,1	7,8	1,2	1,1	0,1
	Prato	Costeletas grelhadas com esparguete e salada mista ¹	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
	Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
QUARTA	Sopa	Grão com espinafres ^{1,6,8,11}	406	97	3,5	0,5	12,1	2,1	3,2	0,2
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista ^{1,4,7}	414	98	2,6	1,4	9,2	1,6	9	1,5
	Vegetariano	Fettucini com natas e cogumelos e salada mista ⁷	711	169	6	1,7	20	4,3	6,6	1,5
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	1190	285	13,1	5,7	31	30	9,5	0,2
QUINTA	Sopa	Creme de alface e alho francês	180	43	0,9	0,1	7,3	0,9	1,3	0,1
	Prato	Feijoada infantil (frango) com arroz branco e salada	1634	388	9,5	2,4	17,4	2,1	17,1	1,3
	Vegetariano	Feijoada de legumes	481	114	0,7	0,1	15,8	1,8	7,4	1,2
	Sobremesa	Papaia	190	45	0,1	0	9,1	6	0,6	0,1
SEXTA	Sopa	Puré de cenoura	191	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,1
	Prato	Salmão assado com batata cozida e salada ^{4,12}	1280	468	23,7	4,5	0	0	23,8	2
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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.