



SEMANA DE 18 A 22 DE ABRIL

DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
18/04 SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Abóbora e Repolho	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Omelete de batata e fiambre com salada mista ^{3,12}	971	232	11,8	3,1	9,5	1,5	20,9	2,3
	Vegetariano	“Omelete” de couve flor com cenoura com arroz de ervilhas	401	134	2,5	0,3	6,4	0,1	7,6	0,2
	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
19/04 TERÇA-FEIRA	Sopa	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Massada de peixe com salada de legumes variados ^{1,3,4,5,6}	750	167	6,1	0,6	19,1	1,9	11,50	0,5
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa, com feijão branco com esparguete ¹	740	175	6,8	1,2	19,8	4,7	6,1	1,4
	Sobremesa	Leite creme	683	163	6,8	2,3	19,5	18,5	5,9	0,1
20/04 QUARTA-FEIRA	Sopa	Juliana								
	Prato	Bifes de peru c/ batata cozida	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
	Vegetariano	Meia desfeita de legumes	417	99	1,2	0,1	13,2	4,9	5,7	1,2
	Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
21/04 QUINTA-FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Salmão grelhado com salada russa e salada mista ⁴	1758	425	33	5,9	5,6	2,4	25,2	2,1
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho e brócolos ¹	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
22/04 SEXTA-FEIRA	Sopa	Abóbora com massas ³	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Grelhada mista com batata assada e salada mista	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
	Vegetariano	Meia desfeita de legumes	417	99	1,2	0,1	13,2	4,9	5,7	1,2
	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.