



SEMANA DE 20 A 25 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	Primavera ⁹	193	46	0,9	0,1	7,8	0,7	1,6	0,1
	Prato	Omelete com salada mista	564	136	9,5	2,4	0,2	0,2	12	1
	Vegetariano	“Omelete” de couve flor e cenoura com arroz de ervilhas	401	134	2,5	0,3	6,4	0,1	7,6	0,2
	Sobremesa	logurte/kiwi ⁷	333/253	79/60	1,8/0,5	1/0,1	11,3/10,9	11,3/10,9	4,3/1,1	0,2/0
TERÇA	Sopa	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	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	Cogumelos e courgette no forno com massa ¹	509	121	3,9	0,6	17,6	1,9	3	0,6
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	889	211	4,5	1,4	36,3	36,3	6,2	0,2
QUARTA	Sopa	Couve-flor ⁹	185	44	0,8	0,1	7,6	0,9	1,4	0,1
	Prato	Massada de atum 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	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
QUINTA	Sopa	Abóbora	370	89	3,9	0,6	11,5	1,6	1,6	0,2
	Prato	Bife de Perú estufado, arroz de legumes e salada mista ¹²	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes e salada mista	632	15	4,6	0,6	22	1,5	3,9	0,9
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
SEXTA	Sopa	Creme de espargos ⁹	182	44	0,9	0,1	7,6	0,9	1,2	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	Grão de bico estufado com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)	477	114	1,8	0,7	17	2,6	5	0,3
	Sobremesa	Banana	441	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.