



SEMANA DE 25 A 29 DE ABRIL										
DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
25/04 SEGUNDA -FEIRA	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
27/04 TERÇA- FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Empadão de peixe c/ espinafres⁴	973	234	15,2	6,1	10,7	1	12,9	0,9
	Vegetariano	Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos¹	417	99	2,5	0,3	12,4	3,6	4,6	0,9
	Sobremesa	logurte/ Maçã	333/ 269	79/64	1,8/0,5	1/0,1	11,3/1 3,4	11,3/13,4	4,3/0,2	0,2/0
28/04 QUARTA- FEIRA	Sopa	Couve couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	Costeletas de cebolada com esparguete e salada mista¹	113 5	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
	Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate¹	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
29/04 QUINTA- FEIRA	Sopa	Abóbora com agrião	105 6	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Arroz de tamboril	363	87	3,8	0,5	7,1	0,7	5,7	0,5
	Vegetariano	Risoto de cogumelos¹²	231	96	1,3	0,3	13,7	0,2	7,4	0,2
	Sobremesa	Profirots	672	334	19	7	37	22	4,4	2,6
30/04 SEXTA- FEIRA	Sopa	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Jardineira de frango	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	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.