



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)
<b>25/04</b> <b>SEGUNDA</b> <b>-FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	<b>Feriado</b>								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
<b>27/04</b> <b>TERÇA-</b> <b>FEIRA</b>	Sopa	<b>Creme de brócolos</b>	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	<b>Empadão de peixe c/ espinafres<sup>4</sup></b>	973	234	15,2	6,1	10,7	1	12,9	0,9
	Vegetariano	<b>Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos<sup>1</sup></b>	417	99	2,5	0,3	12,4	3,6	4,6	0,9
	Sobremesa	<b>logurte/ Maçã</b>	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
<b>28/04</b> <b>QUARTA-</b> <b>FEIRA</b>	Sopa	<b>Couve couve-lombarda</b>	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	<b>Costeletas de cebolada com esparguete e salada mista<sup>1</sup></b>	113 5	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
	Vegetariano	<b>Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate<sup>1</sup></b>	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Sobremesa	<b>Pera</b>	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
<b>29/04</b> <b>QUINTA-</b> <b>FEIRA</b>	Sopa	<b>Abóbora com agrião</b>	105 6	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	<b>Arroz de tamboril</b>	363	87	3,8	0,5	7,1	0,7	5,7	0,5
	Vegetariano	<b>Risoto de cogumelos<sup>12</sup></b>	231	96	1,3	0,3	13,7	0,2	7,4	0,2
	Sobremesa	<b>Profirots</b>	672	334	19	7	37	22	4,4	2,6
<b>30/04</b> <b>SEXTA-</b> <b>FEIRA</b>	Sopa	<b>Macedónia</b>	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	<b>Jardineira de frango</b>	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
	Vegetariano	<b>Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)</b>	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Sobremesa	<b>Banana</b>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de Casca Rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos

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.