



SEMANA DE 28 DE MARÇO A 1 DE ABRIL										
DIA DA SEMANA	ALMOÇO		VE (kJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
28/03 SEGUNDA - FEIRA	Sopa	Alho Francês	182	44	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
	Prato	Lasanha com salada mista^{1,3,7}	763	183	12,4	5,8	9,2	2,5	7,7	0,8
	Vegetariano	Lasanha vegetariana com salada mista^{1,3,7}	530	121	6	3,5	8	1,2	7,5	3,2
	Sobremesa	logurte/ maçã	333/269	79/64	1,8/0,5	1/0,1	11,3/13,4	11,3/13,4	4,3/0,2	0,2/0
29/03 TERÇA- FEIRA	Sopa	Feijão com espinafres	196	47	1,3	0,2	4,9	1,3	2,5	0
	Prato	Arroz de polvo¹⁴	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
	Vegetariano	Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e espinafres)	109 6	260	3	0,3	47,7	2,2	3,9	4,6
	Sobremesa	Ananás/ pêsego em calda	417/365	98/86	0,1/0,1	0/0	23,2/20,6	23,2/20,6	0,2/0,2	0/0
30/03 QUARTA- FEIRA	Sopa	Repolho	186	44	0,9	0,1	7,8	1,2	1,1	0,1
	Prato	Entrecosto com castanha, puré de batata e salada mista	153 8	370	22	8,3	17,5	1,7	23,2	1,4
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0
31/03 QUINTA- FEIRA	Sopa	Agrião	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Pescada Frita com arroz de tomate^{4,12}	126 4	302	12,8	1,6	22,2	1,7	23,7	3
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada mista^{1,6,12}	166 6	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
	Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
01/04 SEXTA- FEIRA	Sopa	Couve-flor c/ cenoura ralada	169	40	1,5	0,2	5,4	1,3	0,8	0,6
	Prato	Rojões estufados c/ legumes salteados¹²	633	151	5,8	1,6	9,9	1,7	11,9	1,2
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho e brócolos¹	178 3	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

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.