



SEMANA DE 28 DE FEVEREIRO A 4 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	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9
Prato		Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada mista ^{1,2,12}	1735	412	10,9	1,4	67,6	1,3	9,6	1,3
Vegetariano		Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	1666	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
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
TERÇA	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Cozido à Portuguesa ¹²	500	120	7	0,8	6,2	2,2	6,8	0,8
	Vegetariano	Rancho vegetariano	188	45	1,3	0,2	5,3	0,6	2,1	0,7
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
QUARTA	Sopa	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Massada de bacalhau com salada mista ^{1,4}	379	90	1,6	0,2	15,3	1,4	3,1	0,4
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho e brócolos ¹	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	Sobremesa	Arroz doce ⁷	987	233	3,8	1,2	45,2	29,1	4,4	0,1
QUINTA	Sopa	Abóbora com massas ³	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Grelhada mista com batata cozida 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
SEXTA	Sopa	Alho-francês	182	44	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
	Prato	Peixe espada grelhado c/ arroz de ervilhas com salada mista ²	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
	Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	231	96	1,3	0,3	13,7	0,2	7,4	0,2
	Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	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.