



## SEMANA DE 7 A 11 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	Abóbora e Repolho	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Pizza <sup>1,7,12</sup>	1180	281	12,5	4,2	29,2	2	11,7	1,5
	Vegetariano	Pizza vegetariana <sup>1,7,12</sup>	1140	271	10,1	3,3	33,2	2,2	10,5	1
	Sobremesa	logurte/banana <sup>7</sup>	333/441	79/104	1,8/0,4	1/0,1	11,3/21,8	11,3/19,6	4,3/1,6	0,2/0
TERÇA	Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Caldeirada de chocos <sup>14</sup>	670	160	5,4	1	11,6	2,8	13,8	0,8
	Vegetariano	Risotto de ervilhas e cogumelos	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0,1	0	17,4	17,4	2,6	0
QUARTA	Sopa	Feijão-verde	331	90	4,4	0,6	10,4	2,3	1,5	0,4
	Prato	Perninhas de frango assadas, esparguete e salada mista <sup>1,14</sup>	1189	282	6	1,4	19,9	0,9	36,3	1,3
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com legumes	528	231	3,6	1,2	10,2	0,2	15,6	0,1
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
QUINTA	Sopa	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Dourada grelhada, legumes cozidos e salada mista <sup>4</sup>	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	656	156	4,8	0,7	20,8	0,4	5,2	1,3
	Sobremesa	Papaia	190	45	0,1	0	9,1	6	0,6	0,1
SEXTA	Sopa	Juliana	246	59	2,0	0,3	8,0	2,2	1,5	0,2
	Prato	Vitela estufada com massa e salada <sup>1,3</sup>	1174	280	9,9	3,0	32,1	3,7	14,7	0,2
	Vegetariano	Massa primaveril <sup>1</sup>	557	132	4,1	0,6	18,8	3	3,8	1,1
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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: <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.