

REFEITÓRIO
Semana 1
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,2	0,2	7,9	1,3	1,2	0,1
Prato	Arroz de cavala com cenoura ^{4,5,6}	923	221	8,1	0,2	18,5	0,5	17,8	0,1
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e queijo gratinado ^{3,7}	792	190	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,2	0,2	8,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Frango assado c/ batata e salada de alface e cenoura	394	94	1,7	0,3	11,4	1,1	7,9	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7,8,11}	657	156	10,4	4,5	11,7	1,4	6,1	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,2	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Fogonero de tomatada com massa e salada de pepino e beterraba ^{1,3,4}	503	120	2,0	0,3	13,1	0,6	12,2	0,3
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ massa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1048	250	6,9	2,2	34,0	1,9	4,6	1,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Sopa de feijao branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de coentros e salada de alface e cenoura ³	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás ³	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,8	1,3	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, ovo) com salada de tomate e alface ^{3,4}	643	153	3,4	0,5	16,0	1,1	14,1	0,1
Vegetariana	Salada de grão c/ ovo batata e cenoura ³	634	152	4,6	0,8	19,6	1,6	7,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas