REFEITÓRIO

Semana de 01 a 05 de Janeiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Férias								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Feriado								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Férias								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	Massa de atum c/ alface[4]	750	179	7,4	1,0	15,4	0,2	12,4	1,2
Vegetariana	Tortilha de legumes[3]	343	82	2,3	0,5	11,2	1,4	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão 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	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen)	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 07 a 11 de Janeiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino[1,3]	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja[1,3,6]	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo[1,3,5,6,7,8,12]	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata couve-flor e cenoura[4]	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura[1,3,7]	682	168	3,4	0,8	27,6	1,9	6,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha[1,3]	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho)[1,3]	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes[6]	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião[1,3,5,6,7,8,12]	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Filete de abrótea assado c/ salada russa[4]	343	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado[3,7]	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor[1,3,5,6,7,8,12]	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango c/ macarrão c/ alface[1,3]	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos[1,3,6]	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e brócolos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas[1,6,8,11]	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas[1,3,5,6,7,8,12]	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ puré de batata e legumes salteados[1,3,5,6,7,8,12]	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo[1,3,7]	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e feijão verde[4]	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu[6]	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas[1,3]	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura[1,3,7]	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão 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 cenoura e salada de alface[3]	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás com alface[3]	921	221	14,8	5,7	14,7	1,1	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês[1,3,5,6,7,8,12]	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba[1,3,6,12]	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba[1,3,5,6,7,8,9,10]	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ cenoura[3,4]	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão e massa tricolor e salada de tomate[1,3,4]	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas[1,3]	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas[1,3,5,6,7,8,12]	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada de pepino	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado[3,7]	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 28 de janeiro a 01 de fevereiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura e alface[4,6]	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
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	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas[1,3,5,6,7,8,11,12]	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia e macarrão[1,3]	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia[1,3,6]	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de paloco c/ batata e feijão verde[4]	335	80	1,7	0,2	9,4	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Empadão de arroz c/ carne e salada de tomate[1,3,5,6,7,8,12]	716	171	7,5	2,3	14,8	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão c/ espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Filetes de peixe c/ batata cozida e brócolos[4]	314	75	1,4	0,2	7,8	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de vegetais[1,3,5,6,7,8,12]	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 04 a 08 de fevereiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas estufadas c/ esparguete, ervilhas e cenoura[1,3,6,12]	678	161	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Almôndegas de legumes c/ molho de tomate e esparguete[1,3,6,7,8,11,12,13]	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba[1,3,5,6,7,8,12]	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido[4]	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr[1,3,6,8,11]	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen)	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião[1,3,5,6,7,8,12]	191	45	1,5	0,3	7,0	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de paloco com batata cozida e feijão verde[4]	356	85	2,2	0,2	9,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Curgete e feijão verde estufado	310	74	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão 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	Massa c/ carne (porco e frango) c/ macedónia[1,3]	772	183	7,8	2,3	14,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes[1,3]	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês[1,3,5,6,7,8,12]	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba[1,3,6,12]	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba[1,3,5,6,7,8,9,10]	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ cenoura[3,4]	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão e massa tricolor e salada de alface[1,3,4]	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas[1,3]	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas[1,3,5,6,7,8,12]	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado[3,7]	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface[1,3]	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja[1,3,6]	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo[1,3,5,6,7,8,12]	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata couve-flor e cenoura[4]	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura[1,3,7]	682	168	3,4	0,8	27,6	1,9	6,3	0,4
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha[1,3]	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho)[1,3]	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes[6]	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião[1,3,5,6,7,8,12]	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Filete de abrótea assado c/ salada russa[4]	343	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado[3,7]	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve flor[1,3,5,6,7,8,12]	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango c/ macarrão e macedónia[1,3]	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos[1,3,6]	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 25 de fevereiro a 01 de março de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e brócolos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas[1,6,8,11]	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas[1,3,5,6,7,8,12]	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ puré de batata e legumes salteados[1,3,5,6,7,8,12]	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo[1,3,7]	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e salada de alface[4]	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu[6]	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas[1,3]	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura[1,3,7]	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo[1,3,5,6,7,8,12]	193	46	1,2	0,2	7,7	1,2	1,2	0,1
Prato	Filete de fogonero c/ arroz de legumes[4]	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 04 a 08 de março de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Férias de Carnaval								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Férias de Carnaval								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Férias de Carnaval								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de alface[4]	750	179	7,4	1,0	15,4	0,2	12,4	1,2
Vegetariana	Tortilha de legumes[3]	343	82	2,3	0,5	11,2	1,4	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas[1,3,5,6,7,8,11,12]	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia e macarrão[1,3]	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia[1,3,6]	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 11 a 15 de março de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com massa de tomatada, milho doce[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	756	180	4,8	0,6	25,1	8,1	0,6	1,6
Vegetariana	Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos[1,3,6]	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas[1,3,5,6,7,8,11,12]	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Empadão de arroz c/ carne Moída e salada de tomate[1,3,5,6,7,8,12]	716	171	7,5	2,3	14,8	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia[1,3,6]	1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de alface[3,4]	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
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	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de pepino[3]	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão c/ espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Filetes de peixe c/ batata cozida e brócolos[4]	314	75	1,4	0,2	7,8	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de vegetais[1,3,5,6,7,8,12]	480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 18 a 22 de março de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas estufadas c/ esparguete e salada de cenoura[1,3,6,12]	678	161	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Almôndegas de legumes c/ molho de tomate e esparguete[1,3,6,7,8,11,12,13]	814	193	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa beterraba[1,3,5,6,7,8,12]	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido[4]	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr[1,3,6,8,11]	963	229	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) com arroz	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião[1,3,5,6,7,8,12]	191	45	1,5	0,3	7,0	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de paloco com batata cozida e feijão verde[4]	356	85	2,2	0,2	9,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Curgete e feijão verde estufado	310	74	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão 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	Massa c/ carne (porco e frango) c/ macedónia[1,3]	772	183	7,8	2,3	14,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes[1,3]	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de março de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês[1,3,5,6,7,8,12]	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba[1,3,6,12]	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba[1,3,5,6,7,8,9,10]	1033	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá e cenoura[3,4]	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	435	104	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	784	187	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão e massa tricolor e salada de alface[1,3,4]	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas[1,3]	700	165	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti[1,3,6,7,8,12]	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme favas[1,3,5,6,7,8,12]	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada de tomate	777	186	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado[3,7]	825	198	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 01 a 05 de abril de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas[1,3,5,6,7,8,12]	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface[1,3]	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja[1,3,6]	1297	306	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo[1,3,5,6,7,8,12]	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata couve-flor e cenoura[4]	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura[1,3,7]	682	168	3,4	0,8	27,6	1,9	6,3	0,4
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha[1,3]	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho)[1,3]	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes[6]	1025	244	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião[1,3,5,6,7,8,12]	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Filete de abrótea assado c/ salada russa[4]	343	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado[3,7]	466	111	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor[1,3,5,6,7,8,12]	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango assado c/ macarrão alface e milho doce[1,3]	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos[1,3,6]	1345	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO

Semana de 08 a 12 de abril de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e brócolos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas[1,6,8,11]	793	189	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas[1,3,5,6,7,8,12]	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ puré de batata e legumes salteados[1,3,5,6,7,8,12]	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo[1,3,7]	819	196	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha[1,3,5,6,7,8,12]	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e salada de alface[4]	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu[6]	545	130	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas[1,3]	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura[1,3,7]	694	164	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo[1,3,5,6,7,8,12]	193	46	1,2	0,2	7,7	1,2	1,2	0,1
Prato	Filete de fogonero c/ arroz de legumes e brócolos[4]	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

REFEITÓRIO
Lanche

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 1	Leite + pão c/ manteiga[1,7]	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 2	Leite + bolacha[1,3,5,6,7,8,11,12]	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 1	Fruta + pão com queijo[1,3,7]	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
Lanche 2	Leite + cereais[1,7,8]	375	89	1,5	0,8	15,2	5,2	3,7	0,4

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga[1]	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Lanche 2	Leite + bolacha[1,3,5,6,7,8,11,12]	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 1	Pão c/ banana[1]	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	Iogurte + bolacha[1,3,5,6,7,8,11,12]	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga[1]	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5
Lanche 2	Leite + cereais[1,7,8]	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
Se é alergico 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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas