

**Semana de 9 a 13 de outubro de 2017**  
**Almoço**



**Segunda**

Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
Vegetariana	Tortilha de legumes <sup>3</sup>
Sobremesa	Maçã golden

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sai
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
530	127	2,1	0,3	15,4	0,2	11,0	0,3
343	82	2,3	0,5	11,2	1,4	3,8	0,2
238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Terça**

Sopa	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Prato	Carne de vaca estufada c/ macedónia e macarrão <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sai
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
927	220	11,0	3,8	14,8	0,5	14,6	0,3
1223	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quarta**

Sopa	Sopa abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de paloco c/ batata e feijão verde <sup>4</sup>
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos
Sobremesa	Banana

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sai
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
335	80	1,7	0,2	9,4	0,7	7,5	0,2
327	78	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
398	95	0,4	0,1	21,8	13,4	1,6	0,0

**Quinta**

Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peru assado c/ arroz de feijão e salada de pepino e tomate
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes
Sobremesa	Maçã starking

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sai
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
757	181	5,7	1,5	18,9	0,1	13,2	0,3
846	202	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Sexta**

Sopa	Puré de feijão c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filetes de peixe panados no forno c/ batata cozida, brócolos e cenoura <sup>1,3,4</sup>
Vegetariana	Empadão de vegetais <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sai
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
378	90	1,6	0,3	11,0	0,6	7,7	0,2
480	114	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprévistos 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: IC (arroz que contém glúten), SO (soja), SA (amendoim), SO (soja), T (leite), SF (frutos de casca ruga), 115 (sementes de sésamo), 120 (dióxido de enxofre) e sulfatos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 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