



REFEITÓRIO
Semana de 01 a 05 de Janeiro de 2018
Almoço

Segunda

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

Feriado

Terça

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

Férias

Quarta

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal		
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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/ tomate e 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	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal		
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 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	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal		
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Meia desfeita de paloco (batata, grão) ^{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	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. 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 Janeiro de 2018
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 ^{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	Laranja	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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		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	Rancho (c. porco, frango, 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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe 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 alface e milho ^{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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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 15 a 19 de Janeiro de 2018
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	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		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	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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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., 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 22 a 26 de Janeiro de 2018
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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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/ feijão verde 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	Laranja	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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 ^{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	Crepe fava ^{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	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2018

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 ^{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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 , pepino e 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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, brócolos e cenoura 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 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, 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 05 a 09 de fevereiro de 2018
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	Laranja	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 e brócolos 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	Laranja	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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 (vaca e frango) c/ macedônia ^{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	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, 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 12 a 16 de fevereiro de 2018
Almoço

Segunda

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

CARNAVAL

Terça

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

CARNAVAL

Quarta

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

CARNAVAL

Quinta

		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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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) ^{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	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. 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 19 A 23 de fevereiro de 2018

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 ^{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	Laranja	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 feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Rancho (c. porco, frango, 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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe 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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 c/ macarrão alface e milho ^{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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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 26 de fevereiro a 02 de março de 2018

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	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		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	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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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., 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 05 a 09 de março de 2018
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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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/ feijão verde 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	Laranja	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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 ^{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	Crepe fava ^{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	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 12 a 16 de março de 2018
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 atum c/ tomate e 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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 pepino e 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	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, bróculos e cenoura 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 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, 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 19 a 23 de março de 2018
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	Laranja	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 e brócolos 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	Laranja	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	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 (vaca e frango) c/ macedônia ^{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	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, 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



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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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