



REFEITÓRIO
Semana de 22 a 26 de Abril de 2019
Almoço

Segunda

FÉRIAS

Terça

		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 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

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

FERIADO

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 e salada de 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	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 rijã, 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 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 abril a 03 de maio 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 salada de pepino ^{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 feijão verde ^{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

FERIADO

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 assado c/ esparguete e salada de tomate ^{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 fogaonero 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	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 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 06 a 10 de Maio 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	Hambúguer 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	Hambúguer 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 ^{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

FERIADO

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 com 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	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

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 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 13 a 17 de Maio 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 atum 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 e salada de pepino ^{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 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 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 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 20 a 24 de Maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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 batata cozida e salada de alface 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									
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	Carne de porco estufada c/ arroz e salada de pepino	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									
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									
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 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	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 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 27 a 31 de Maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada assada com batata e beterraba cozida ⁴	769	184	11,7	2,1	11,2	3,2	8,2	0,9
Vegetariana	Salada de batata- doce, grão, cenoura e milho doce	481	115	1,0	0,1	20,5	1,7	5,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,8	0,2	10,4	0,6	1,3	0,3
Prato	Carne de Porco estufada c/ arroz, couve lombardo e cenoura	906	217	8,3	2,3	21,7	1,0	13,1	1,1
Vegetariana	Goulash de feijão (feijão estufado com arroz e couve)	887	212	4,0	0,6	34,9	1,6	8,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	1,6	0,3	11,3	0,7	1,8	0,3
Prato	Fogonero assado com batata cozida e brócolos ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Grao de bico com couscus e alho francês ^{1,3}	1108	265	5,8	0,8	40,4	2,4	11,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,6	1,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,7,12,14}	995	238	11,1	3,3	20,9	1,3	13,0	1,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com alface e cenoura raspada ^{1,3,6,7,14}	1153	274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,2	0,4	6,8	0,4	1,4	0,4
Prato	Arroz de peixe e salada de tomate ⁴	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz de salsa	694	166	4,3	0,6	27,5	0,9	3,6	1,6
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 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 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 03 a 07 de Junho 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 feijão verde ^{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 e brócolos 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	Febras de porco estufadas c/ massa e salada de pepino	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	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 e salada de 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	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, 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 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 10 a 14 de Junho de 2019
Almoço

Segunda

FERIADO

Terça

		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

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, ervilha e cenoura 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 e salada de alface ^{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 fogaño 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	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, 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 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 17 a 21 de Junho de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 salada de tomate ^{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
Terça									
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 ^{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									
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 salada de alface	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									
FERIADO									
Sexta									
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 carnes 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	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, 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 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 24 a 28 de Junho 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 atum com cenoura raspada ^{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 com pepino ^{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 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 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 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 Julho de 2019
Almoço

Segunda

Feriado

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 batata cozida e salada de alface 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	Carne de porco estufada c/ arroz e salada de tomate	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 e 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. 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 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 Julho de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada assada com batata e beterraba cozida ⁴	769	184	11,7	2,1	11,2	3,2	8,2	0,9
Vegetariana	Salada de batata-doce, grão, cenoura e milho doce	481	115	1,0	0,1	20,5	1,7	5,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,8	0,2	10,4	0,6	1,3	0,3
Prato	Carne de Porco estufada c/ arroz, couve lombardo e cenoura	906	217	8,3	2,3	21,7	1,0	13,1	1,1
Vegetariana	Goulash de feijão (feijão estufado com arroz e couve)	887	212	4,0	0,6	34,9	1,6	8,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	1,6	0,3	11,3	0,7	1,8	0,3
Prato	Atum assado com batata cozida e brócolos ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Grao de bico com couscus e alho francês ^{1,3}	1108	265	5,8	0,8	40,4	2,4	11,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,6	1,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3,7,12,14}	995	238	11,1	3,3	20,9	1,3	13,0	1,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com alface e cenoura raspada ^{1,3,6,7,14}	1153	274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,2	0,4	6,8	0,4	1,4	0,4
Prato	Arroz de peixe e salada de tomate ⁴	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz de salsa	694	166	4,3	0,6	27,5	0,9	3,6	1,6
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 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 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 julho de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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 e brócolos 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									
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	Febras de porco estufadas c/massa e salada de tomate	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									
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									
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 e salada de 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	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, 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 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, 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 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

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



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 1	Leite + pão c/ manteiga ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Terça									
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									
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									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Sexta									
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 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 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 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 Semana III



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
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
Terça									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	Leite + cereais ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	5,2	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
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									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga ^{1,7}	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6
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									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	Fruta + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	588	140	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3

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 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 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 Semana IV

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Lanche 1	Fruta + pão c/ 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									
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									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
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									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	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 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 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 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 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 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 Semana V



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	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
Terça									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	Leite + cereais ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	5,2	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
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									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	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									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
Lanche 2	Fruta + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	588	140	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3

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 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 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 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 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 Semana VI



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Terça									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga ^{1,7}	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6
Lanche 2	Leite + cereais ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	5,2	3,7	0,4
Quarta									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo ^{1,3,7}	655	157	4,8	2,8	23,0	8,0	5,5	0,6
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									
Lanche 1	Pão c/ banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
Sexta									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga ^{1,7}	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6
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 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 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 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 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 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