



## Semana 20 a 24 de maio

<b>2ª feira</b>		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e alface <sup>1,3,6,12</sup>	2541	609	34,6	4,9	63,7	6,9	9,3	1,9
<b>Dieta</b>	Frango cozido com arroz e legumes	1021	242	3,7	0,5	32,3	0,9	19	0,8
<b>Sobremesa</b>	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

<b>3ª feira</b>		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	328	78	3,9	0,6	7	0	3,6	0,2
<b>Prato</b>	Saladinha de peixe com batata e legumes <sup>4</sup>	2409	580	43	9,3	32,3	2,2	18,9	1,5
<b>Dieta</b>	Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	1079	256	5,5	1	31,8	0,5	19,1	0,8
<b>Sobremesa</b>	Fruta	166	40	0,2	0	7,4	7,4	0,9	0

<b>4ª feira</b>		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	462	110	3,7	0,5	15,2	1,2	3,3	0,3
<b>Prato</b>	Frango assado com massa tricolor	710	168	4	0,6	15,1	1,3	17	0,8
<b>Dieta</b>	Frango cozido com massa tricolor	787	187	3,6	0,5	18,6	2,6	18,6	0,4
<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1

<b>5ª feira</b>		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	340	81	3,5	0,5	10,4	0,9	1,4	0,7
<b>Prato</b>	Arroz de atum com salada de tomate <sup>4</sup>	1159	275	8,3	2,9	33,5	1,7	15,9	0,8
<b>Dieta</b>	Pescada estufada com arroz de cenoura <sup>4</sup>	1275	304	13,6	3,9	28,6	1,6	16	0,8
<b>Sobremesa</b>	Fruta	186	44	0,4	0	8,8	8,8	0,3	0

<b>6ª feira</b>		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
<b>Prato</b>	Carbonara (bacon, filete afiambrado, cogumelos, tagliatelle)	1151	274	9,7	1,4	32,1	0,2	13,9	1,6
<b>Dieta</b>	Bife de peru com tagliatelle	1059	251	4,9	0,7	32	0,7	19,1	0,9
<b>Sobremesa</b>	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

Ementa verificada por um nutricionista.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Caso seja 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 inofensivos.

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.

Legenda:

VE- Valor energético; Líp – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot - Proteínas