



Semana 10 a 14 de junho

2ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	349	83	3,5	0,5	10,8	1,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz e salada	1227	294	10	4,2	32,2	1,1	17,2	2
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	1547	369	16,6	5	31,8	0,5	22,3	0,8
Sobremesa	Fruta	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

3ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Frango à brás	1025	243	5,6	0,8	29,2	2	18,4	1
Dieta	Frango estufado simples com batata e legumes	834	198	4,8	0,7	18,6	1,7	18,9	0,9
Sobremesa	Fruta	421	100	1,8	1,2	16,6	7,5	4,4	0,2

4ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	347	83	3,6	0,5	10,5	1	1,6	0,3
Prato	Massinha de peixe	1209	286	6,2	1,1	32,5	0,6	24,4	0,8
Dieta	Filetes de pescada estufados simples com arroz	1176	279	6,1	1,1	31,6	0,3	23,9	0,8
Sobremesa	logurte	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0

5ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiça ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	82	3,5	0,5	10,5	1	1,4	0,7
Prato	Cubinhos de peru com massa tricolor	1169	278	6,9	1,2	30,9	2,3	20,6	2,9
Dieta	Perú estufado simples com massa	705	168	3,6	0,5	14,9	2,1	17,7	0,9
Sobremesa	Fruta	260	61	0,2	0	13,5	13,5	1,5	0,5

6ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	81	3,5	0,5	10,6	1,1	1,3	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau	1248	296	7,1	1,7	39,8	0,2	17,5	0,8
Dieta	Maruca cozida com batata e legumes ⁴	1248	296	7,1	1,7	39,8	0,2	17,5	0,8
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0	8,8	8,8	0,3	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