



Semana 3 a 7 de junho

2ª 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	Chili com arroz	1389	330	8,1	1,1	51,8	2,9	10,5	1,3
Dieta	Hamburguer de aves com arroz	768	182	3,6	0,5	17,9	2	18,5	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	Agrião 1,3,5,6,7,8,12	328	78	3,9	0,6	7	0	3,6	0,2
Prato	Salada de atum com feijão frade	797	189	5,2	0,9	18,1	1,2	16,6	0,8
Dieta	Maruca cozida com batata e legumes	1152	273	6,8	1,1	30,1	1,4	22	0,8
Sobremesa	Fruta	166	40	0,2	0	7,4	7,4	0,9	0

4ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes 1,3,5,6,7,8,12	345	82	3,5	0,5	10,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Carne de porco guisada com massa espiral	946	224	3,4	0,5	33,7	1	14	0,9
Dieta	Carne de porco estufada simples com massa espiral	891	211	4,8	0,7	21,5	1,4	19,3	0,9
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0	8,8	8,8	0,3	0

5ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas 1,3,5,6,7,8,12	364	87	3,7	0,5	11,1	1,1	1,8	0,3
Prato	Arroz de peixe	1459	348	15,9	4,7	28,5	1,5	21,7	0,8
Dieta	Pescada estufada com batata e legumes	1459	348	15,9	4,7	28,5	1,5	21,7	0,8
Sobremesa	Gelatina	421	100	1,8	1,2	16,6	7,5	4,4	0,2

6ª feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura 1,3,5,6,7,8,12	340	81	3,5	0,5	10,6	1,1	1,3	0,3
Prato	Jardineira de frango	984	234	9	1,3	22,5	2,4	13,9	1,6
Dieta	Frango estufado simples com batata	816	193	3,6	0,5	20,8	1,9	18,4	0,9
Sobremesa	Fruta	408	96	0,7	0,1	21,1	15,4	1,3	0,1

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 - Lipídios; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot - Proteínas