

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
		Creme de cenoura							
	<b>Prato</b>	818	194	7,1	1,6	15,5	0,9	16,6	0,2
		Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	756	179	5,1	1,2	15,9	0,9	16,9	0,2
		Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>							
3ª Feira	<b>Vegetariana</b>	682	163	7,2	1,2	12,9	2,2	9,9	0,8
		Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete <sup>1,6</sup>							
	<b>Legumes / Salada</b>	122	29	0,1	0	4,3	4	1,4	0,1
		Salada de cenoura, pepino e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							
4ª Feira	<b>Sopa</b>	178	42	0,5	0,1	6,4	2,8	1,8	0,1
		Sopa de grão-de-bico com grelos de couve							
	<b>Prato</b>	440	105	4,5	0,9	6,2	0,7	9,6	0,2
		Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada <sup>3,4</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	417	99	2,1	0,2	8,4	0,7	9,5	0,2
		Pescada no forno com batata corada <sup>4</sup>							
5ª Feira	<b>Vegetariana</b>	279	66	2,1	0,3	13,3	1,9	5,1	0,1
		Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada <sup>1,6,8,11</sup>							
	<b>Legumes / Salada</b>	166	39	0,6	0,1	4,5	1,4	2,5	0
		Cenoura, Brócolos e Feijão verde cozido							
	<b>Sobremesa</b>	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
		Fruta da época							
6ª Feira	<b>Sopa</b>	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
		Creme de abóbora							
	<b>Prato</b>	779	185	4,3	0,7	19,9	0,3	16,2	0,2
		Frango assado com arroz branco e batata frita pala-pala							
	<b>Dieta Geral</b>	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
		Peito de frango no forno simples com arroz branco							
7ª Feira	<b>Vegetariana</b>	827	197	6,8	3,1	25,9	1,6	6,1	0,2
		Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>10,12</sup>							
	<b>Legumes / Salada</b>	108	25	0,3	0	3,1	3	1,7	0
		Salada de alface, tomate e milho							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época / Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>							
8ª Feira	<b>Sopa</b>								
	<b>Prato</b>								
	<b>Dieta Geral</b>								
9ª Feira	<b>Vegetariana</b>								
	<b>Legumes / Salada</b>								
	<b>Sobremesa</b>								

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	139	33	0,4	0,1	4,7	2,5	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) <sup>4,3</sup>	410	97	4,4	1,1	4,8	1	9,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	360	85	2,5	0,7	6,3	1,1	9	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>1</sup>	336	80	1,9	0,3	11,4	0,8	3,8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde cozido, cenoura e ervilhas	158	38	0,4	0	5,2	1,4	2,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa canja com massinhas (frango) / Creme de courgette (para veg)	388/150	92/35	0,9/0,5	0,2/0,1	3,1/5,8	0,6/2,8	18,3/1,2	0,2/0,1
	<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca com arroz branco	924	221	9,1	2,8	21,3	0,7	13	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	362	86	1,2	0,2	9,4	1,6	8,5	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Chili vegetariano com arroz branco	1128	269	2,9	0,3	45,9	0,7	14,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	21	0,2	0,1	2,2	1,9	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa e cenoura	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Robalo no forno com limão e massa espiral <sup>1,3,4</sup>	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral <sup>1,3,4</sup>	1187	284	17,1	3,2	17,1	0,1	14,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	674	160	3,8	0,5	22,4	2,4	6,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4,1	2,1	1,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	234	55	0,6	0,1	9,4	2,9	2,1	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve	563	133	3,5	0,6	13,6	0,9	11,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve	512	121	2	0,3	13,8	0,9	11,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	371	89	3,8	1,1	7,4	1,7	5,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura e Brócolos	229	54	1,6	0	4,8	1,4	4,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa feijão branco com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau no forno de cebolada com batata <sup>4</sup>	355	84	2,3	0,3	6,9	1	8,5	1,5
	<b>Dieta Geral</b>	Bacalhau no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	399	95	1,5	0,2	8,5	0,5	11,4	2,1
	<b>Vegetariana</b>	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	340	81	1,9	0,3	9,4	1,7	4,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	122	29	0,2	0	4	3,4	1,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 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 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

			VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alface	155	37	0,5	0,1	6	2,7	1,2	0,2
	<b>Prato</b>	Caril de frango com arroz de milho <sup>10, 12</sup>	693	165	6,7	3,2	13,2	0,6	12,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,8	0,3	12,8	2	4,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	99	24	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e lombardo	182	43	0,5	0,1	6,7	2,8	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de Salmão no forno com salada de batata (batata e cenoura) <sup>4</sup>	375	89	3	0,4	7,4	1,3	7,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombo de Salmão no forno ao natural com salada de batata (batata e cenoura) <sup>5</sup>	320	76	1,5	0,2	7,3	1,4	7,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada <sup>1,6</sup>	346	82	2,6	0,5	8	2	5,8	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia cozida	124	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
<b>4ª Feira Feriado</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	138	33	0,4	0,1	4,9	2,6	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli <sup>1,3</sup>	564	134	3,8	0,6	11,7	0,2	12,3	0,4
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli <sup>1,3</sup>	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli <sup>1</sup>	371	88	1,8	0,3	12,9	1,5	4,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e beterraba	73	17	0,3	0	1,5	1,5	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa abóbora c/ couve flôr	196	46	0,8	0,1	8,1	0,9	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz peixe (tamboril e pescada) <sup>4</sup>	592	141	3,8	0,5	18,2	0,9	8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Arroz peixe simples (tamboril e pescada) <sup>4</sup>	731	173	1,9	0,3	27,8	0,4	10,8	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz <sup>1</sup>	1129	269	2,9	0,3	46,1	0,3	14,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e cebola	79	19	0,2	0	1,3	1,2	2,2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	162	38	0,6	0,1	5,3	2,1	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	832	198	8	2,2	15,5	1,2	14,7	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	999	238	12,1	4,3	16,1	0,8	16	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	674	160	3,8	0,5	22,4	2,7	6,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve flor	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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