



Ementa

Semana 28

17 a 21 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	382,0	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3	
	Vegetariano	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	1836,7	439,0	19,6	5,8	30,3	33,9	0,4	2,5	
	Sobremesa	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾								
	Pão	1717,1	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2	
	Salada	Cenoura, pimento e tomate								
	Sobremesa	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	427,2	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1	
	Vegetariano	Filetes de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Salada	1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7	
	Sobremesa	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas								
	Pão	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9	
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾								
		281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	416,7	99,6	1,2	0,1	16,1	3,4	0,3	7,4	
	Vegetariano	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas								
	Salada	1905,0	455,3	18,3	5,3	39,5	29,9	0,3	5,0	
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco								
	Pão	1652,3	394,9	8,5	1,4	55,6	15,4	0,5	3,9	
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	541,0	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	7,0	
	Vegetariano	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	1767,7	422,5	26,7	9,2	23,0	21,5	1,1	1,1	
	Sobremesa	Soja à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾								
	Pão	1672,8	399,8	10,0	1,2	38,0	33,0	0,3	1,8	
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0	
	Vegetariano	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada ⁽¹⁾								
	Salada	1782,1	425,9	20,4	4,5	30,8	28,1	0,5	3,3	
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Pão	1591,2	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9	
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 29

Ementa

24 a 30 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de feijão								
	Vegetariano	Salteado de favas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Peru assado com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Cenoura, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Arroz de tamboril ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) ⁽¹²⁾								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Vegetariano	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Massa com atum, tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽⁴⁾								
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾ e Macedónia de legumes								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.