



Semana 13

Ementa

4 a 8 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2
	Prato	Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾	1685,8	402,9	15,9	1,9	26,5	33,7	1,5	6,6
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾	1802,3	430,7	8,2	1,3	57,1	21,0	0,4	5,7
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	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	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,4	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,2	5,2
	Prato	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas	1900,4	454,2	17,2	4,4	37,6	33,9	0,4	1,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com alho francês, couve-flor e espinafres ⁽⁹⁾ , Arroz de milho e ervilha	1989,8	475,6	8,5	1,3	68,1	24,0	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de feijão	1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2
	Vegetariano	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	121,2	29,0	0,5	0,0	2,8	2,0	0,1	3,0
	Prato	Hamburguer no forno com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas	1920,5	459,0	17,3	4,4	38,4	34,0	0,4	2,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de milho	1848,1	441,7	8,2	1,2	64,6	21,4	0,3	3,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	284,5	68,0	0,3	0,1	8,4	4,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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 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.



Semana 14

Ementa

11 a 15 de dezembro

			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⁾	382,1	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾	1836,7	439,0	19,6	5,8	30,3	33,9	0,4	2,5
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾	1717,2	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	134,6	32,2	0,5	0,0	3,4	2,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	427,0	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos	1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9
	Salada	Alface, milho e tomate	194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽⁷⁾	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	356,0	85,1	1,2	0,1	13,5	3,1	0,2	5,0
	Prato	Carne de vaca estufada (cubos) com massa ⁽¹⁾	1835,8	438,8	18,3	5,3	36,6	29,5	0,2	2,3
	Vegetariano	Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas	1952,4	466,6	9,3	1,1	53,3	35,4	0,2	1,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	583,7	139,5	1,7	0,2	20,6	6,4	0,2	7,5
	Prato	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	1696,2	405,4	26,5	9,2	22,6	17,9	1,7	0,7
	Vegetariano	Salteado de favas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	1220,5	291,7	5,1	0,8	39,4	14,1	0,5	6,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9
	Sobremesa	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	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Prato	Coxas de frango assadas, arroz de ervilhas	1782,1	425,9	20,4	4,5	30,8	28,1	0,5	3,3
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1591,1	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (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.