



Semana 24

Ementa

4 a 8 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	312,5	74,7	1,5	0,2	10,7	2,9	0,2	2,3
	Vegetariano	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Salada	1974,0	471,8	20,0	5,9	40,9	31,1	0,2	1,3
	Sobremesa	Empadão de soja e feijão vermelho (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾							
	Pão	2163,1	517,0	9,1	1,1	66,9	33,6	0,3	4,4
	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	455,8	108,9	1,5	0,2	15,8	4,6	0,4	6,9
	Vegetariano	Pescada no forno ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ com Batata assada							
	Salada	953,1	227,8	5,5	0,8	21,0	22,5	0,5	1,8
	Sobremesa	Vegetais assados com cogumelos, ervilhas e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida							
	Pão	1398,3	334,2	8,5	1,3	40,1	15,3	0,5	6,0
	Pimento, pepino e tomate	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	451,7	108,0	1,4	0,2	16,0	4,3	0,2	5,2
	Vegetariano	Perna de frango estufada com Esparguete ⁽¹⁾							
	Salada	1644,9	393,1	5,5	0,8	59,6	21,0	0,3	4,1
	Sobremesa	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete ⁽¹⁾							
	Pão	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	256,3	61,2	1,5	0,3	6,8	2,9	0,2	6,1
	Vegetariano	Red Fish no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata							
	Salada	1229,3	293,8	10,8	1,7	21,0	27,1	0,5	1,8
	Sobremesa	Grão estufado com espinafres e abóbora ⁽⁹⁾ , Batatas cozidas							
	Pão	1647,2	393,7	10,5	1,4	53,5	15,5	0,4	5,0
	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	495,7	118,5	1,9	0,3	17,5	4,9	0,2	4,3
	Vegetariano	Tiras de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco							
	Salada	1987,6	475,1	17,1	4,4	45,2	32,6	0,4	3,6
	Sobremesa	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda ⁽¹²⁾							
	Pão	2161,0	516,5	8,5	1,3	76,2	22,6	0,4	4,6
	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	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 contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alho, (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 25

Ementa

11 a 15 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
	Prato	2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0
	Vegetariano	1838,1	439,3	8,4	1,3	62,2	22,2	0,3	5,0
	Salada	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2
	Sobremesa	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	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Prato	1877,3	448,7	22,9	4,8	33,0	26,6	0,5	0,3
	Vegetariano	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6
	Salada	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	Sobremesa	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2
	Prato	1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7
	Vegetariano	1455,6	347,9	9,2	1,3	42,2	16,0	0,4	7,4
	Salada	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6
	Sobremesa	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	401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8
	Prato	1675,7	400,5	15,7	4,9	33,0	29,6	0,3	5,2
	Vegetariano	1777,8	424,9	6,7	0,7	48,9	35,5	0,4	3,8
	Salada	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	Sobremesa	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.									
Sexta-Feira	Sopa	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	1381,1	330,1	13,3	2,4	21,9	27,8	0,9	2,0
	Vegetariano	2234,4	534,0	8,6	1,3	77,4	25,4	0,5	5,3
	Salada	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	Sobremesa	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) 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 26

Ementa

18 a 22 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Salada	Cenoura, 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.										
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Empadão de paloco ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz								
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos								
	Prato	Strogonoff de porco ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas e favas com legumes (ervilhas, favas, cenoura, pimento e alho francês) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Milho, cenoura e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos								
	Vegetariano	Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Salada russa								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos), Arroz de brócolos								
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos								
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	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) Amendoados, (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.