



Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	373,7	89,3	2,4	3,2	0,4	12,7	2,9	3,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com massa tricolor cozida e salada mista ^{1,3,7,11}	2127,4	508,5	41,0	15,3	5,0	50,4	2,6	3,9
Sobremesa	Fruta	388,28	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Terça									
Sopa	Creme de feijão branco	523,4	125,1	5,4	3,4	0,5	18,4	2,9	5,6
Prato	Salmão assado com ervas aromáticas com arroz de tomate e salada mista ⁴	3075,9	735,2	31,7	38,5	7,3	63,7	1,1	2,2
Sobremesa	Fruta	388,28	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta									
Sopa	Carne	683,0	163,2	14,7	10, 1	2,9	4,0	2,5	2,6
Prato	Esparguete à ITAU com salada mista ^{1,6,7,11}	2875,0	687,1	19,3	42,9	15,9	54,9	4,4	5,0
Sobremesa	logurte de aroma ⁷	368,2	88,8	5,1	2,0	1,1	12,6	12,6	0,0
Quinta									
Sopa	Grão com espinafres ¹²	561,3	134,1	6,0	4,3	0,6	17,5	2,0	4,5
Prato	Lulas guisadas com batata e salada mista ¹⁴	1985,6	474,6	46,2	5,7	1,0	50,4	6,7	6,0
Sobremesa	Fruta	388,28	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Sexta									
Sopa	Peixe ^{1,3,4,5,6}	760,8	181,8	10,2	3,8	0,6	26,1	1,7	1,8
Prato	Bife de peru estufado com bacon, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7}	2436,5	582,4	46,8	14,6	4,0	65,3	2,3	3,3
Sobremesa	Fruta	388,28	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69

Feliz Natal e Próspero Ano Novo



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, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios por refeição, 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



Ementa

EMENTA VEGETARIANA

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Almoço

		VE (kcal)	Líp.(g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Açúcar (g)
Segunda								
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	89,3	3,2	0,4	12,7	2,4	3,1	2,9
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura e salada de legumes	364,9	10,0	10,5	1,6	57,3	6,9	7,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Terça								
Sopa	Creme de feijão branco	125,1	3,4	0,5	18,4	5,4	5,6	2,9
Vegetariano	Seitan salteado com cenoura e curgete com esparguete e salada de legumes ^{1,3,6}	505,4	33,8	13,2	2,1	63,5	4,2	3,0
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta								
Sopa	Sopa de Legumes	163,20	10,1	2,9	4,0	14,7	2,6	2,5
Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz de legumes e salada de legumes	454,9	11,4	13,5	1,6	67,5	4,8	11,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quinta								
Sopa	Grão com Espinafre	134,1	6,0	0,6	17,5	21,1	4,5	2,0
Vegetariano	Cuscus com legumes salteados e grão-de bico e salada de legumes ^{1,3}	389,8	11,5	12,2	1,5	58,5	1,7	7,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}	200	0,25	0	43,5	6,5	0	43,5
Sexta								
Sopa	Peixe	181,8	3,8	0,6	26,1	10,2	1,8	1,7
Vegetariano	Curgete assada recheada com batata e salada de legumes	354,3	8,2	13,0	1,5	49,3	5,4	6,8
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69

Feliz Natal e Próspero Ano Novo



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios por refeição, 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