



Semana de 23 a 27 de Abril de 2018

ALMOÇO

EMENTA TIPO

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	Abóbora	88,1	1,9	3,3	0,5	12,8	3,0	2,8
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa espiral e salada mista <sup>1,3,7,11</sup>	556,0	40,8	19,0	4,9	56,9	0,5	1,7
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	Camponesa com feijão-manteiga	131,3	4,0	3,5	0,5	20,7	3,9	4,2
Prato	Salada de salmão com batata e macedónia cozida (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>	722,4	36,9	38,6	7,3	55,5	7,6	9,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa								
Prato								
Sobremesa								
Bebida								
<b>Quinta</b>								
Sopa	Tomate	90,1	2,1	3,3	0,5	13,1	3,3	2,7
Prato	Arroz de frango com cenoura e ervilhas e salada mista	851,6	53,1	38,1	7,6	72,5	3,3	6,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>								
Sopa	Feijão vermelho com massa cotovelo <sup>1</sup>	114,3	4,7	3,4	0,5	16,1	1,4	4,4
Prato	Medalhões de pescada à fricassé com batata cozida e cenoura baby cozida <sup>1,3,4,5,6,7</sup>	498,9	38,3	11,9	1,8	56,6	5,9	4,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**FERIADO**

Nota: Oferta diária de 1 pão de mistura por pessoa.

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Menu Ementa

Semana de 23 a 27 de Abril de 2018

## ALMOÇO

### EMENTA VEGETARIANA

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	Abóbora	88,1	1,9	3,3	0,5	12,8	3,0	2,8
Prato	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada de legumes <sup>1,3</sup>	455,1	13,6	11,9	1,8	60,7	3,2	6,1
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	Camponesa com feijão-manteiga	131,3	4,0	3,5	0,5	20,7	3,9	4,2
Prato	Beringela assada recheada com soja e legumes, batata cozida e salada de legumes <sup>6</sup>	731,5	40,6	32,2	3,9	67,9	12,2	22,3
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa								
Prato								
Sobremesa								
Bebida								
<b>Quinta</b>								
Sopa	Tomate	90,1	2,1	3,3	0,5	13,1	3,3	2,7
Prato	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
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>								
Sopa	Feijão vermelho com massa cotovelo <sup>1</sup>	114,3	4,7	3,4	0,5	16,1	1,4	4,4
Prato	Panadinhos de tofu no forno com salada-russa e salada de legumes <sup>6,9</sup>	569,4	26,7	27,2	3,8	52,3	8,8	7,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

## FERIADO

Nota: Oferta diária de 1 pão de mistura por pessoa.

\* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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