

**Segunda**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b> Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes + salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	1171	280	9.4	2.4	30	16	0.4	4.1
<b>Prato Vegetariano</b> Hamburguers vegetarianos no forno + arroz de legumes + salada mista <sup>1,3,7,10</sup>	1465	347.9	14.8	2.0	44.3	7.6	1.0	4.3
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

**Terça**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b> Caldeirada de peixe com batata + salteado de cenoura e repolho <sup>4</sup>	980	234	6.3	1.0	24	14	0.7	3.6
<b>Prato Vegetariano</b> Curgete recheada com soja e legumes no forno + salada-russa <sup>6,12</sup>	1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

**Quarta**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Creme de tomate Tirinhas de peito de frango com ervas aromáticas + massa primavera + salada mista <sup>1,3,6,9,10,12</sup>	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b> Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

**Quinta**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b> Arroz malandro de abrótea + legumes cozidos <sup>4,9,10</sup>	612	146.3	3.9	0.6	16.7	10.5	0.3	0.9
<b>Prato Vegetariano</b> Quiche de legumes + arroz de ervilhas + legumes cozidos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

**Sexta**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b> Empadão de carne de vaca + salada mista <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	1321	316	20	7.4	12	15	0.9	5.0
<b>Prato Vegetariano</b> Salada de quinoa, curgete e feijão-frade <sup>1,6,8,11</sup>	1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
<b>Sobremesa</b> Gelatina de Morango <sup>7</sup>	340	80	0.0	0.0	20		0.1	20

**Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.** Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.