

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, milho, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	1590	380	19	4.0	32	20	0.9	5.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de cogumelos e espinafres <sup>1,3,7</sup>	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
<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>	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Chilli de carne de vaca + arroz branco + salada mista <sup>6,12,13</sup>	1607	384	14	4.1	33	19	0.6	3.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Chilli Vegetariano com soja + arroz branco + salada mista <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<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>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas + legumes cozidos <sup>1,3,4,6,7,9,10</sup>	2099	502	29	8.8	39	21	2.6	3.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Quiche de alho-francês <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,10,11</sup>	1967	470	30.5	14.5	35.6	12.7	0.8	38.2
<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>	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, cogumelos + salada mista <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	1053	252	7.9	1.6	25	21	2.6	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados + feijão preto <sup>1</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Panados de pescada + arroz de tomate + feijão-verde cozido <sup>1,3,4,7,14</sup>	1254	300	12	1.5	37	10	0.8	4.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de legumes <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	1109	265	17	6.2	15	3.6	1.2	5.2
<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.