

### SEMANA 1

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	1403	335	16	5.1	30	15	1.2	4.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + salada mista <sup>1,3,6</sup>	1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
<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>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de cenoura com feijão	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Peixe ao molho curry + batata cozida + brócolos cozidos <sup>1,4,6,7</sup>	851	203	7.0	1.0	21	13	0.5	5.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas + brócolos cozidos <sup>6,7,13</sup>	2246	537	29.4	6.1	50	16.2	0.8	6.5
<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>	Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Peito de frango estufado + arroz branco + salada mista <sup>12</sup>	743	178	3.8	0.6	19	15	0.4	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com legumes no forno + salada mista <sup>12</sup>	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
<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 hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos <sup>1,3,4,6</sup>	1516	362	14	1.6	34	21	0.8	6.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos <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								

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Feijoada de carne de porco + arroz branco + salada mista <sup>6,7,12,13</sup>	1255	230	18	6.0	11	21	2.3	3.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + salada mista <sup>1,3,6</sup>	1830	437.4	17.9	3.4	51.7	5.7	0.5	5.7
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de Morango <sup>7</sup>	340	80	0.0	0.0	20	0.0	0.1	20

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal