

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com cenoura ripada	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4,7}	213,0	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
	Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz	370,0	8,0		66,2		8,4	0,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Rancho à Portuguesa	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano	400,0	8,7		62,2		18,8	0,2
	Salada		32,1	0,7	0,1		3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Mousse chocolate	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3
	Prato	Pescada cozida, ovo, batatas e legumes cozidos	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6
	Vegetariano	Salada de batata e legumes com maionese	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3
	Salada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com curgete	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Arroz de pato	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariano	Empadão de legumes(feijão verde e cenoura) com grão-de-bico e arroz	403,0	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Frango assado com batata assada e arroz de cenoura ¹²	293,9	13,1	3,3	21,5	0,3	21,5	1,0
	Vegetariano	Legumes com natas	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A nutricionista, Dr^a Ana Sofia Rebelo (3162 N)