

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com agrião	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Espetadas de bolinhos de bacalhau e azeitonas pretas. Arroz de ervilhas.	213,0	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
	Salada	Alface, tomate, cenoura ralada	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de ervilhas	370,0	8,0		66,2		8,4	0,2
	Sobremesa	Salada de frutas. Banana	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	Creme de cenoura com cenoura ripada	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato	Rancho à Portuguesa	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Salada								
	Vegetariano	Rancho vegetariano	400,0	8,7		62,2		18,8	0,2
	Sobremesa	Taça de pêssego e ananás. Maçã	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	Feijão verde	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato	Salmão à lagareiro	422,0	28,0	5,1	21,8	3,5	19,9	0,3
	Salada	Salada de brócolos(brocolos, ovo cozido, tomate)	30,0	2,0	0,1	1,7	1,5	2,4	1,1
	Vegetariano	Legumes à brás	437,0	14,0		59,1		18,7	0,2
	Sobremesa	Leite creme torrado com canela. Banana, maçã, clementina	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	Caldo verde	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Fêveras de porco grelhadas. Arroz primavera	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Salada	Alface, tomate, milho, couve-roxa, cenoura ralada e cebola	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Salada mexicana(batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho)	482,0	9,9		71,9		26,5	0,2
	Sobremesa	Espetadinhos de melão e uvas brancas, Maçã, pera	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	Grão-de-bico com espinafre	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato	Arroz de pato	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Vegetariano	Risotto de ervilhas com cogumelos	447,0	19,3		55,5		12,7	0,2
	Sobremesa	Maçã, laranja e banana	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, 5Ameijoas, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 da 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)