



			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com agrião	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Salada russa de atum enriquecida com legumes (ESLC)							
		Salada russa com filetes de pescada panados no forno, enriquecida com legumes (BÁSICA) ^{1,3,4,7}	402,9	15,9	1,9	26,5	6,6	33,7	1,5
	Salada	Incluído							
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho)	482,0	9,9		71,9		26,5	
	Sobremesa	Iogurte natural com maçã e amêndoas laminadas. Clementinas, 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 alho-francês	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Feijoada à transmontana ¹²	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Salada	Incluído							
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Sobremesa	Maçã, pera e clementinas	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	Creme de ervilhas com espinafres	87,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Pá de porco assado no forno, fatiada. Massa espiral ^{1,12}	454,0	28,8	728,0	26,8	2,5	21,1	0,3
	Salada	Cogumelos salteados com azeitonas pretas, espargos salteados com azeite e alho. Couve flor gratinada	61,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Vegetariano	Estufado de legumes com massa ¹	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	0,3
	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 (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares	Proteínas	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4,7}	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7	1,1
	Salada	Salada de alface, tomate, queijo fresco e ananás ⁷	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Gratinado de legumes	388,0	12,8		48,8		19,2	
	Sobremesa	Mousse chocolate com nozes. Banana, pera, clementinas ^{3,7,8}	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	Sopa de feijão branco com couve- lombarda	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Perna de peru assada. Arroz branco	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Salada	Salada de alface, tomate, couve-roxa, milho, cenoura ralada, pepino	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Legumes à brás ³	437,0	18,7		59,1		18,7	0,6
	Sobremesa	Banana, pera e laranja	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 rija, 9Alpa, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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

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)