



			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato	Arroz de marisco (ESLC) ^{2,4,12,14} Arroz de atum (BÁSICA) ^{1,3,4,7}	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Salada	Salada de tomate.Salada de couve-roxa.Salada de beterraba	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Vegetariano	Chili vegetariano	568,0	14,6		81,7		27,4	0,2
	Sobremesa	Espetadinhos de laranja e kiwi. Espetadinhos de melão e abacaxi. 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	Sopa de couve-portuguesa com feijão-vermelho	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Vitela à padieiro com arroz branco	331,0	9,0	2,8	24,2	0,8	14,9	0,1
	Salada	Couve portuguesa e cenoura salteada	32,0	0,7	0,1	1,9	0,6	3,5	0,0
	Vegetariano	Feijão-verde com tomate	598,0	20,8		87,9		14,6	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	Crema de ervilhas com agrião	87,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Fusilli de carnes brancas ^{1,12}	389,4	10,6	1,8	29,4	1,8	43,3	0,4
	Salada	Salada de alface, rúcula, agrião, pimento verde, pepino e azeitonas verdes	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes	458,0	18,7		51,2		21,2	0,2
	Sobremesa	Taça de pêssgo e ananás. Maçã	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)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de nabo com feijão branco	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Medalhões de pescada no forno com camarão. Puré de batata ^{2,3,4,7}	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	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	Empadão de legumes	451,0	9,6		69,6		21,8	0,2
	Sobremesa	Maçã, 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 legumes com feijão branco	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Rojões à transmontana com batata cozida ¹²	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Salada	Legumes de inverno no forno	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Vegetariano	Jardineira de legumes	506,0	11,7		77,7		22,6	0,3
	Sobremesa	Banana, pera. Maçã no forno com canela	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 rij, 9Alp, 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 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)