

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,12}	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura , ervilhas e milho	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Bacalhau com natas	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Legumes com natas	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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							
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Cubos de carne de porco estufados com puré de batata	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	ervilhas com molho de tomate e pure de batata	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	Salada	Cenoura baby e ervilhas	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato	Salada de feijão frade com arroz e atum	402,9	15,9	1,9	26,5	6,6	33,7	1,5
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Incluído							
	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							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Vitela assada no tacho e fatiada com massa espiral salteada a azeite e alho ¹²	362,0	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
	Vegetariano	massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura)	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 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)