

## **Nota Informativa – Pratos Vegetarianos**

A Lei nº 11/ 2017, 17 de abril refere a obrigatoriedade da existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos

Como não estão definidas captações específicas para este tipo de dieta na Circular nº 3/ DSEEAS/ DGE/ 2013, na Circular nº14/ DGIDC/ de 2007, a Gertal baseou-se no Manual de Captações de Géneros Alimentícios para refeições em meio escolar editado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção Geral da Saúde para definir as captação das leguminosas como equivalentes proteicos.

## CONCURSO - Vila Conde Semana 1



### Segunda

|                     |                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de alho francês                                                               | 184        | 44           | 1,5         | 0,2                  | 6,1       | 1,4                 | 1,1          | 0,1        |
| Prato               | Atum com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) <sup>4</sup>                    | 613        | 147          | 7,5         | 0,9                  | 8,5       | 1,1                 | 10,2         | 0,6        |
| Vegetariano         | Salada de batata cozida ao cubinho com grão e molho verde (salsa, cebola e azeite) | 609        | 144          | 2,2         | 0,3                  | 23,7      | 1,6                 | 5,6          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura raspada, milho e tomate                                          | 228        | 54           | 1,5         | 0,0                  | 5,6       | 2,3                 | 3,9          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de espinafres e grão                                                    | 413        | 98           | 2,3         | 0,3                  | 13,3      | 1,5                 | 4,3          | 0,1        |
| Prato               | Arroz de carnes (porco e vaca) no forno                                      | 1013       | 241          | 10,4        | 3,5                  | 22,2      | 0,2                 | 14,5         | 0,1        |
| Vegetariano         | Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco | 796        | 189          | 3,0         | 0,5                  | 30,7      | 1,6                 | 6,6          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e beterraba raspada                                 | 88         | 21           | 0,2         | 0,0                  | 2,9       | 2,9                 | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de repolho                                                              | 195        | 46           | 1,7         | 0,3                  | 6,1       | 1,7                 | 1,0          | 0,1        |
| Prato               | Empadão de bacalhau <sup>3,4,7</sup>                                         | 371        | 88           | 1,8         | 0,5                  | 8,9       | 0,6                 | 8,6          | 0,3        |
| Vegetariano         | Empadão de legumes (cogumelos, milho, ervilhas e couve branca) <sup>12</sup> | 345        | 82           | 1,9         | 1,0                  | 11,5      | 1,1                 | 3,2          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, couve roxa e pepino                                        | 100        | 23           | 0,3         | 0,1                  | 3,1       | 2,9                 | 1,3          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                     |                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Creme de cenoura                                       | 187        | 45           | 1,6         | 0,2                  | 5,8       | 1,6                 | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Omeleta de fiambre com arroz de cenoura <sup>3,6</sup> | 755        | 180          | 6,6         | 0,5                  | 21,6      | 0,9                 | 7,4          | 0,4        |
| Vegetariano         | Arroz de açafrão com ervilhas e cogumelos              | 424        | 101          | 1,4         | 0,2                  | 15,6      | 1,2                 | 4,2          | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface e milho com brócolos                  | 251        | 59           | 1,9         | 0,0                  | 4,3       | 0,1                 | 5,5          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## Sexta

|                     |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de feijão verde                                                     | 202        | 48           | 1,7         | 0,3                  | 6,1       | 1,7                 | 14,4         | 0,1        |
| Prato               | Frango estufado com massa cotovelo <sup>1,3</sup>                        | 689        | 163          | 2,8         | 0,5                  | 18,8      | 0,7                 | 14,8         | 0,2        |
| Vegetariano         | Massa de feijão vermelho com salsa, repolho e cenoura <sup>1,2,3,7</sup> | 745        | 177          | 2,0         | 0,3                  | 30,8      | 3,0                 | 8,0          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura raspada, pepino e tomate                               | 95         | 22           | 0,3         | 0,0                  | 3,3       | 3,2                 | 0,9          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 2



### Segunda

|                     |                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de penca                                                               | 188        | 45           | 1,6         | 0,2                     | 5,7       | 1,7                    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Tranches de pescada gratinados com batata assada <sup>1,4,7</sup>           | 400        | 95           | 2,2         | 0,4                     | 10,2      | 0,7                    | 8,1          | 0,2        |
| Vegetariano         | Estufado de lentilhas (tomate, abóbora, cebola) com louro com batata cozida | 470        | 111          | 2,2         | 0,3                     | 17,5      | 1,5                    | 4,3          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Repolho salteado com cenoura raspada e alface                               | 220        | 53           | 3,3         | 0,5                     | 3,5       | 3,1                    | 1,2          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                              | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Crepe de couve flor                                                      | 206        | 49           | 1,8         | 0,3                     | 6,1       | 1,4                    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Esparguete a bolonhesa <sup>1,3</sup>                                    | 911        | 217          | 9,8         | 3,4                     | 18,3      | 1,3                    | 13,5         | 0,1        |
| Vegetariano         | Soja a bolonhesa com cogumelos e esparguete com oregãos <sup>1,3,6</sup> | 841        | 199          | 2,3         | 0,3                     | 28,7      | 1,4                    | 14,6         | 0,3        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, pepino e rucula                                        | 84         | 20           | 0,4         | 0,1                     | 2,4       | 2,4                    | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de feijão vermelho com couve                                                  | 409        | 98           | 1,6         | 0,2                     | 15,0      | 1,0                    | 5,1          | 0,1        |
| Prato               | Filetes de abrotea grelhados com arroz de tomate <sup>4</sup>                      | 579        | 137          | 2,9         | 0,4                     | 17,0      | 0,7                    | 10,3         | 0,2        |
| Vegetariano         | Caldeirada de cogumelos, ervilhas, feijão verde e cenoura com louro e arroz branco | 420        | 100          | 1,8         | 0,3                     | 15,2      | 1,6                    | 3,8          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e couve roxa                                              | 98         | 23           | 0,2         | 0,0                     | 3,1       | 2,9                    | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                     |                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de agrião                                                                     | 144        | 35           | 2,3         | 0,4                     | 2,1       | 0,9                    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Macarronete com carnes (frango e porco), grão e couve lombarda <sup>1,3,7,14</sup> | 770        | 183          | 5,1         | 1,3                     | 18,9      | 1,5                    | 13,5         | 0,1        |
| Vegetariano         | Hamburguer de feijão preto com massa fusilli tricolor <sup>1</sup>                 | 1158       | 274          | 3,2         | 0,6                     | 44,4      | 0,6                    | 12,1         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos                                  | 112        | 26           | 0,5         | 0,0                     | 2,7       | 2,0                    | 1,9          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## Sexta

|                     |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de juliana de legumes                                               | 189        | 45           | 1,7         | 0,2                  | 5,9       | 1,7                 | 0,1          | 0,1        |
| Prato               | Salmao no forno com batata cozida <sup>4</sup>                           | 696        | 166          | 10,4        | 1,9                  | 10,1      | 0,8                 | 7,7          | 0,1        |
| Vegetariano         | Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite) | 601        | 142          | 1,5         | 0,3                  | 24,4      | 1,6                 | 6,3          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Brocolos e cenoura cozida com tomate                                     | 115        | 27           | 0,4         | 0,0                  | 2,9       | 2,2                 | 1,8          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |
| Doce                | Arroz doce <sup>3,7</sup>                                                | 956        | 227          | 5,3         | 0,4                  | 37,3      | 9,5                 | 6,0          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 3



### Segunda

|                     |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Creme de lentilhas                                                   | 365        | 86           | 1,6         | 0,2              |     | 12,4      | 1,1              |    | 4,6          | 0,1        |
| Prato               | Bifinhos de peru estufados com massa espiral estufada <sup>1,3</sup> | 597        | 141          | 3,0         | 0,5              |     | 15,0      | 1,0              |    | 12,9         | 0,1        |
| Vegetariano         | Soja estufada em tomate com macarrão e oregãos <sup>1,2,3,6,7</sup>  | 1093       | 258          | 2,8         | 0,4              |     | 37,8      | 2,7              |    | 19,2         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura raspada, milho e pepino                            | 250        | 59           | 1,8         | 0,0              |     | 5,5       | 1,7              |    | 4,6          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                       | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de nabijas                                                      | 205        | 49           | 2,0         | 0,3              |     | 6,1       | 1,1              |    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Red fish assado com arroz de ervilhas <sup>4</sup>                   | 569        | 135          | 3,6         | 0,6              |     | 15,5      | 1,0              |    | 9,3          | 0,2        |
| Vegetariano         | Feijão encarnado cozido com repolho em juliana, salsa e arroz branco | 983        | 234          | 2,3         | 0,3              |     | 43,6      | 1,1              |    | 9,0          | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Legumes salteados e salada de couve roxa e tomate                    | 224        | 54           | 3,3         | 0,5              |     | 3,7       | 3,3              |    | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                       | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de couve lombarda                                     | 182        | 43           | 1,5         | 0,2              |     | 5,9       | 1,4              |    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Arroz de pato                                              | 782        | 186          | 5,4         | 1,2              |     | 19,7      | 0,2              |    | 14,3         | 0,2        |
| Vegetariano         | Paelha vegetariana (pimentos, cenoura, ervilhas) com salsa | 499        | 118          | 1,6         | 0,2              |     | 19,5      | 1,6              |    | 4,3          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de beterraba, pepino e tomate                       | 91         | 21           | 0,3         | 0,1              |     | 3,0       | 3,0              |    | 1,0          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                             | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                     |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de feijão verde                                                                  | 202        | 48           | 1,7         | 0,3              |     | 6,1       | 1,7              |    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Empadão de massa com atum <sup>1,2,3,4,7</sup>                                        | 1002       | 239          | 11,4        | 1,4              |     | 18,1      | 1,8              |    | 15,5         | 0,8        |
| Vegetariano         | Guisado de lentilhas com caril e couve branca com massa fusilli tricolor <sup>1</sup> | 841        | 199          | 2,5         | 0,4              |     | 32,8      | 0,5              |    | 8,9          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Cenoura raspada, tomate e couve flor gratinada                                        | 239        | 57           | 3,8         | 0,5              |     | 3,7       | 3,5              |    | 1,3          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## Sexta

|                     |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de repolho                                                     | 195        | 46           | 1,7         | 0,3                     | 6,1       | 1,7                    | 0,1          | 0,1        |
| Prato               | Jardineira de parco de porco, batata, cenoura e favas               | 472        | 112          | 4,8         | 1,5                     | 8,1       | 1,3                    | 8,2          | 0,1        |
| Vegetariano         | Soja gratinada com brocolos e batata a rodela no forno <sup>6</sup> | 585        | 139          | 2,3         | 0,3                     | 18,1      | 1,1                    | 10,3         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura, pepino e alface                                  | 87         | 21           | 0,2         | 0,1                     | 2,6       | 2,5                    | 1,2          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 4



### Segunda

|                     |                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de penca com grao                                                               | 429        | 102          | 2,3         | 0,3              |     | 14,2      | 1,9              |    | 4,3          | 0,1        |
| Prato               | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1024       | 245          | 12,8        | 1,9              |     | 23,2      | 1,1              |    | 8,6          | 0,6        |
| Vegetariano         | Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete com arroz branco <sup>1,3</sup>      | 960        | 227          | 3,0         | 0,5              |     | 41,3      | 2,0              |    | 7,1          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, cenoura e beterraba                                                | 92         | 22           | 0,1         | 0,0              |     | 3,2       | 3,1              |    | 1,0          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                       | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Crema de brócolos                                                              | 205        | 49           | 1,9         | 0,3              |     | 6,3       | 0,9              |    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Feijoada (pá de porco, frango, feijão branco, cenoura, couve lombarda e arroz) | 688        | 163          | 3,8         | 1,1              |     | 19,1      | 1,4              |    | 11,2         | 0,1        |
| Vegetariano         | Feijão preto estufado com tomilho e arroz branco                               | 1148       | 271          | 4,6         | 0,6              |     | 46,9      | 0,6              |    | 9,9          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de beterraba, cenoura e tomate                                          | 99         | 23           | 0,1         | 0,0              |     | 3,8       | 3,7              |    | 0,8          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                 | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de alho francês                                                                                     | 184        | 44           | 1,5         | 0,2              |     | 6,1       | 1,4              |    | 1,1          | 0,1        |
| Prato               | Solha grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup>                                                         | 700        | 166          | 4,3         | 0,7              |     | 20,9      | 0,8              |    | 10,6         | 0,3        |
| Vegetariano         | Legumes (cogumelos, cenoura, favas, courgette) gratinados (pão e oregãos) com batata cozida <sup>1</sup> | 329        | 78           | 1,4         | 0,2              |     | 11,1      | 1,6              |    | 3,7          | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, couve roxa e feijão verde                                                              | 117        | 28           | 0,2         | 0,1              |     | 3,2       | 2,5              |    | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|             |                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de couve galega                                                                              | 203        | 48           | 1,9         | 0,3              |     | 5,7       | 1,1              |    | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Almondegas de vaca estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>                                   | 741        | 176          | 5,1         | 1,7              |     | 21,3      | 1,5              |    | 10,5         | 0,8        |
| Vegetariano | Esparguete com almondegas vegetarianas em molho de tomate e ervas de provençe <sup>1,3,6,11</sup> | 862        | 204          | 3,2         | 0,4              |     | 33,8      | 2,8              |    | 7,7          | 0,1        |
| Salada /    | Salada de alface, tomate e pepino                                                                 | 84         | 20           | 0,4         | 0,1              |     | 2,4       | 2,4              |    | 1,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas





|                     |                                                                                         |      |        |      |           |      |      |           |     |       |     |  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-----------|------|------|-----------|-----|-------|-----|--|
| hortícolas          |                                                                                         |      |        |      |           |      |      |           |     |       |     |  |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269  | 64     | 0,5  | 0,1       | 13,4 | 13,4 | 0,2       | 0,0 |       |     |  |
| Sexta               |                                                                                         | VE   | VE     | Líp. | dos quais | AGS  | HC   | dos quais | AÇ  | Prot. | Sal |  |
|                     |                                                                                         | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)       |      | (g)  | (g)       |     | (g)   | (g) |  |
| Sopa                | Sopa de cenoura e lentilhas                                                             | 302  | 72     | 1,4  | 0,2       | 10,0 | 10,0 | 1,7       | 3,6 | 0,1   |     |  |
| Prato               | Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida <sup>3,4</sup>                             | 414  | 98     | 2,3  | 0,1       | 10,1 | 10,1 | 0,6       | 8,8 | 1,4   |     |  |
| Vegetariano         | Caldeirada de legumes (alho frances, cenoura e couve branco) e feijão com batata cozida | 433  | 103    | 1,8  | 0,3       | 15,3 | 15,3 | 1,7       | 4,2 | 0,1   |     |  |
| Salada / hortícolas | Legumes cozidos (cenoura, brocolos e cebola)                                            | 114  | 27     | 0,4  | 0,0       | 2,8  | 2,8  | 1,8       | 1,9 | 0,2   |     |  |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269  | 64     | 0,5  | 0,1       | 13,4 | 13,4 | 0,2       | 0,0 |       |     |  |
| Doce                | Aletria <sup>1,3,7</sup>                                                                | 1008 | 240    | 8,6  | 2,0       | 32,8 | 32,8 | 8,5       | 7,8 | 0,0   |     |  |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

## CONCURSO - Vila Conde Semana 5



### Segunda

|                     |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de couve lombarda                                                | 182        | 43           | 1,5         | 0,2              |     | 5,9       | 1,4              |    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Hamburguer de vaca grelhado com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>        | 900        | 214          | 6,7         | 2,1              |     | 21,4      | 0,8              |    | 16,6         | 0,2        |
| Vegetariano         | Hamburguer de grão de bico com pimentos com esparguete <sup>1,3</sup> | 1209       | 287          | 4,7         | 0,6              |     | 47,2      | 2,6              |    | 10,9         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, pepino e milho                                      | 230        | 54           | 1,8         | 0,0              |     | 5,1       | 1,7              |    | 4,3          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de repolho com grão                                          | 425        | 101          | 2,3         | 0,3              |     | 14,4      | 1,6              |    | 4,3          | 0,1        |
| Prato               | Atum com salada de feijão frade e arroz de cenoura <sup>4</sup>   | 986        | 235          | 9,7         | 1,2              |     | 20,9      | 1,1              |    | 15,1         | 0,7        |
| Vegetariano         | Paelha de legumes (cenoura, milho, brocolos e ervilhas) com salsa | 497        | 118          | 1,6         | 0,3              |     | 19,1      | 1,4              |    | 4,6          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, alface e milho                                  | 236        | 56           | 1,8         | 0,0              |     | 5,1       | 1,6              |    | 4,5          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                    | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de espinafres                                      | 192        | 46           | 1,8         | 0,3              |     | 5,6       | 0,8              |    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Frango assado com arroz de ervilhas                     | 690        | 164          | 3,9         | 0,7              |     | 17,1      | 0,4              |    | 14,2         | 0,2        |
| Vegetariano         | Arroz de cogumelos, ervilhas, milho e cenoura com salsa | 434        | 103          | 1,6         | 0,2              |     | 15,4      | 1,1              |    | 4,6          | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Couve roxa, cenoura raspada e brocolos                  | 122        | 29           | 0,3         | 0,0              |     | 3,1       | 2,3              |    | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                     |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | AÇ | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|-----|-----------|------------------|----|--------------|------------|
| Sopa                | Crema de abóbora                                                  | 191        | 45           | 1,7         | 0,3              |     | 6,4       | 1,1              |    | 1,1          | 0,1        |
| Prato               | Filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura <sup>4,7</sup> | 591        | 140          | 4,1         | 1,2              |     | 13,7      | 0,8              |    | 11,7         | 0,3        |
| Vegetariano         | Empadão de soja com molho de tomate e oregãos <sup>6,12</sup>     | 523        | 124          | 2,5         | 1,4              |     | 16,0      | 1,4              |    | 8,6          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Couve de bruxelas e tomate                                        | 153        | 36           | 0,9         | 0,2              |     | 3,8       | 3,3              |    | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                    | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              |     | 13,4      | 13,4             |    | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

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

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas





## Sexta

|                     |                                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais Aç.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|----------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de tomate e cenoura                                                                     | 189        | 45           | 1,7         | 0,2                  | 6,0       | 1,7                  | 0,9          | 0,1        |
| Prato               | Massa a lavrador (porco, frango, feijão, repolho, cenoura e macarronete) <sup>1,3,7,14</sup> | 657        | 156          | 4,2         | 1,1                  | 16,6      | 1,6                  | 12,3         | 0,1        |
| Vegetariano         | Feijocas de tomatada com macarrão e alecrim <sup>1,2,3,7</sup>                               | 1016       | 241          | 2,9         | 0,5                  | 39,0      | 3,4                  | 10,6         | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e beterraba raspada                                                 | 88         | 21           | 0,2         | 0,0                  | 2,9       | 2,9                  | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                 | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

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

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais Aç - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 6



| Segunda             |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de juliana de legumes                                                              | 189        | 45           | 1,7         | 0,2                  | 5,9       | 1,7                 | 1,0          | 0,1        |
| Prato               | Barrinhas de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 968        | 230          | 5,0         | 0,7                  | 37,1      | 1,7                 | 7,7          | 0,5        |
| Vegetariano         | Caril de lentilhas com couve-flor e tomate c/ arroz branco e manjeriço                  | 885        | 210          | 3,2         | 0,5                  | 34,8      | 1,2                 | 8,4          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salteado de cenoura raspada e brocolos                                                  | 256        | 62           | 4,1         | 0,6                  | 2,9       | 1,7                 | 2,2          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |
| Terça               |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                | Creme de legumes                                                                        | 197        | 47           | 1,8         | 0,3                  | 5,8       | 0,5                 | 1,6          | 0,1        |
| Prato               | Pedacinhos de peru estufado com cogumelos e arroz branco <sup>7</sup>                   | 554        | 131          | 2,7         | 0,6                  | 13,3      | 0,5                 | 13,0         | 0,3        |
| Vegetariano         | Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco            | 796        | 189          | 3,0         | 0,5                  | 30,7      | 1,6                 | 6,6          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, rúcula e milho                                                        | 236        | 56           | 1,8         | 0,0                  | 5,1       | 1,6                 | 4,5          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |
| Quarta              |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                | Sopa de couve galega                                                                    | 203        | 48           | 1,9         | 0,3                  | 5,7       | 1,1                 | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Gratinado de bacalhau com batatas aos cubos <sup>1,4,7</sup>                            | 378        | 89           | 1,2         | 0,2                  | 10,4      | 0,6                 | 8,9          | 0,1        |
| Vegetariano         | Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)                | 601        | 142          | 1,5         | 0,3                  | 24,4      | 1,6                 | 6,3          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface e cenoura raspada com feijão verde                                     | 111        | 27           | 0,2         | 0,0                  | 3,4       | 2,8                 | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |
| Quinta              |                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                | Sopa de brocolos                                                                        | 197        | 47           | 1,7         | 0,3                  | 5,5       | 1,0                 | 1,6          | 0,1        |
| Prato               | Omelete de cebola e salsa com arroz de cenoura e ervilhas <sup>3</sup>                  | 659        | 157          | 5,6         | 0,4                  | 19,2      | 1,1                 | 5,8          | 0,1        |
| Vegetariano         | Hamburguer de grão de bico com pimentos com arroz branco e tomilho                      | 1117       | 265          | 5,2         | 0,7                  | 43,7      | 1,5                 | 8,2          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e beterraba raspada                                            | 88         | 21           | 0,2         | 0,0                  | 2,9       | 2,9                 | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                  | 13,4      | 13,4                | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



|                        |                                                                                                                     |            |              |             |                  |            |           |                  |              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|------------------|------------|-----------|------------------|--------------|
| Doce                   | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                                    | 313        | 74           | 0,0         | 0,0              | 16,6       | 16,6      | 3,8              | 0,6          |
| Sexta                  |                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>(g) | Prot.<br>(g) |
| Sopa                   | Sopa de repolho e feijão vermelho                                                                                   | 424        | 101          | 1,7         | 0,2              | 15,7       | 1,2       | 5,3              | 0,1          |
| Prato                  | Empadão de carne de vaca <sup>3,7</sup>                                                                             | 590        | 141          | 7,2         | 2,5              | 9,4        | 0,7       | 9,3              | 0,1          |
| Vegetariano            | Favas cozidas com couve lombarda em<br>molho de legumes (alho frances, cenoura,<br>cebola e tomate) e batata cozida | 320        | 76           | 1,4         | 0,2              | 10,5       | 1,8       | 3,7              | 0,1          |
| Salada /<br>hortícolas | Salada de cenoura raspada e pepino<br>com feijão verde                                                              | 112        | 27           | 0,3         | 0,1              | 3,5        | 2,9       | 1,4              | 0,0          |
| Sobremesa              | Fruta da época                                                                                                      | 269        | 64           | 0,5         | 0,1              | 13,4       | 13,4      | 0,2              | 0,0          |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 7



|                     |                                                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>      |                                                                                                                        |            |              |             |                         |           |                        |              |            |
| Sopa                | Sopa de cenoura e cebola                                                                                               | 188        | 45           | 1,5         | 0,2                     | 5,8       | 1,7                    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Maruca assada com arroz de legumes (cenoura e couve lombarda) <sup>4</sup>                                             | 445        | 105          | 2,2         | 0,3                     | 13,1      | 1,3                    | 7,7          | 0,2        |
| Vegetariano         | Grão de bico cozido com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate), esparguete e hortelã <sup>1,3</sup> | 826        | 196          | 3,1         | 0,4                     | 32,2      | 2,9                    | 9,0          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura raspada, milho e tomate                                                                              | 228        | 54           | 1,5         | 0,0                     | 5,6       | 2,3                    | 3,9          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>        |                                                                                                                        |            |              |             |                         |           |                        |              |            |
| Sopa                | Sopa de alho francês                                                                                                   | 184        | 44           | 1,5         | 0,2                     | 6,1       | 1,4                    | 1,1          | 0,1        |
| Prato               | Frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco                                                                  | 558        | 132          | 2,6         | 0,5                     | 16,0      | 1,2                    | 10,1         | 0,2        |
| Vegetariano         | Jardineira de soja (soja, cenoura, couve de bruxelas) com arroz branco <sup>6</sup>                                    | 831        | 197          | 3,0         | 0,4                     | 29,0      | 1,6                    | 13,8         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e couve roxa                                                                                  | 98         | 23           | 0,2         | 0,0                     | 3,1       | 2,9                    | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>       |                                                                                                                        |            |              |             |                         |           |                        |              |            |
| Sopa                | Sopa de couve branca                                                                                                   | 198        | 47           | 1,8         | 0,3                     | 5,8       | 1,4                    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Massada de peixe (pescada) com coentros <sup>1,3,4</sup>                                                               | 586        | 139          | 2,3         | 0,4                     | 16,6      | 0,7                    | 12,1         | 0,2        |
| Vegetariano         | Massa a lavrador vegetariana (grão, penca, cenoura, macarrão) <sup>1,2,3,7</sup>                                       | 837        | 198          | 3,0         | 0,4                     | 32,2      | 3,6                    | 8,1          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de beterraba raspada e tomate com couve flor gratinada                                                          | 265        | 64           | 4,6         | 0,6                     | 3,3       | 3,2                    | 1,6          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                                                         | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>       |                                                                                                                        |            |              |             |                         |           |                        |              |            |
| Sopa                | Crema de lentilhas                                                                                                     | 365        | 86           | 1,6         | 0,2                     | 12,4      | 1,1                    | 4,6          | 0,1        |
| Prato               | Lombo de porco assado com batata assada                                                                                | 483        | 115          | 3,6         | 0,9                     | 10,2      | 0,8                    | 9,9          | 0,1        |
| Vegetariano         | Ervilhas cozidas com molho de tomate e batata cozida                                                                   | 352        | 84           | 1,8         | 0,3                     | 11,8      | 1,5                    | 3,3          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de cenoura raspada e pepino com brocolos                                                                        | 112        | 27           | 0,5         | 0,1                     | 2,5       | 1,7                    | 2,0          | 0,1        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 9Aipo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



|              |                                                  |      |        |      |           |      |      |           |       |
|--------------|--------------------------------------------------|------|--------|------|-----------|------|------|-----------|-------|
| Sobremesa    | Fruta da época                                   | 269  | 64     | 0,5  | 0,1       | 13,4 | 13,4 | 0,2       | 0,0   |
| <b>Sexta</b> |                                                  | VE   | VE     | Líp. | dos quais | AGS  | HC   | dos quais | Prot. |
|              |                                                  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)       | (g)  | (g)  | (g)       | (g)   |
| Sopa         | Sopa de favas                                    | 236  | 56     | 1,5  | 0,2       | 7,0  | 1,2  | 2,7       | 0,1   |
| Prato        | Caldeirada de raia <sup>4</sup>                  | 321  | 76     | 1,3  | 0,2       | 11,0 | 1,3  | 4,5       | 0,2   |
|              | Ratatouille de legumes (cenoura e nabo)          |      |        |      |           |      |      |           |       |
| Vegetariano  | no forno com pure de grão de bico e talos        | 598  | 142    | 3,0  | 0,4       | 21,7 | 1,8  | 5,0       | 0,1   |
|              | de aipo e alecrim com batata cozida <sup>9</sup> |      |        |      |           |      |      |           |       |
| Salada /     | Salada de rucula e tomate com repolho            | 215  | 52     | 3,4  | 0,5       | 3,2  | 2,9  | 1,3       | 0,0   |
| hortícolas   | salteado                                         |      |        |      |           |      |      |           |       |
| Sobremesa    | Fruta da época                                   | 269  | 64     | 0,5  | 0,1       | 13,4 | 13,4 | 0,2       | 0,0   |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 9Aipo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



## CONCURSO - Vila Conde Semana 8



### Segunda

|                     |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Creme de couve flor                                         | 206        | 49           | 1,8         | 0,3                     | 6,1       | 1,4                    | 1,4          | 0,1        |
| Prato               | Jardineira de aves (peru e frango) com macedonia de legumes | 410        | 97           | 2,6         | 0,6                     | 8,4       | 0,6                    | 9,6          | 0,1        |
| Vegetariano         | Lentilhas guisadas com batata cozida e louro                | 506        | 120          | 2,4         | 0,3                     | 18,6      | 1,5                    | 4,7          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos           | 112        | 26           | 0,5         | 0,0                     | 2,7       | 2,0                    | 1,9          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                              | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Terça

|                     |                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de penca                                                              | 188        | 45           | 1,6         | 0,2                     | 5,7       | 1,7                    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Filetes de abrotea fritos com arroz de feijao encarnado <sup>1,3,4,5</sup> | 838        | 200          | 6,5         | 1,0                     | 22,3      | 0,2                    | 12,5         | 0,2        |
| Vegetariano         | Arroz de açafrao com ervilhas e cogumelos                                  | 424        | 101          | 1,4         | 0,2                     | 15,6      | 1,2                    | 4,2          | 0,2        |
| Salada / hortícolas | Salada de tomate, alface e milho                                           | 236        | 56           | 1,8         | 0,0                     | 5,1       | 1,6                    | 4,5          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                             | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                     |                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de couve lombarda                                                           | 182        | 43           | 1,5         | 0,2                     | 5,9       | 1,4                    | 1,2          | 0,1        |
| Prato               | Rancho (porco e frango) <sup>1,3,7,14</sup>                                      | 797        | 190          | 7,1         | 2,2                     | 17,4      | 1,9                    | 12,2         | 0,1        |
| Vegetariano         | Rancho vegetariano (grão de bico, repolho, cenoura) com salsa <sup>1,2,3,7</sup> | 728        | 173          | 2,6         | 0,4                     | 28,1      | 2,8                    | 6,9          | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, milho e pepino                                                 | 263        | 62           | 2,2         | 0,1                     | 4,9       | 0,6                    | 5,5          | 0,0        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                     |                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | dos quais<br>AGS<br>(g) | HC<br>(g) | dos quais<br>AÇ<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|------------------------|--------------|------------|
| Sopa                | Sopa de courgete e ervilhas                                                                     | 194        | 46           | 1,4         | 0,2                     | 5,7       | 1,4                    | 1,7          | 0,1        |
| Prato               | Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida <sup>3,4</sup>                                    | 428        | 102          | 2,7         | 0,2                     | 9,8       | 0,6                    | 9,2          | 1,4        |
| Vegetariano         | Soja estufada com cubos de abobora e cenoura e alecrim com batata cozida e hortelã <sup>6</sup> | 588        | 139          | 2,2         | 0,3                     | 19,0      | 1,3                    | 11,2         | 0,1        |
| Salada / hortícolas | Legumes cozidos (feijão verde, cenoura e brocolos)                                              | 125        | 30           | 0,4         | 0,1                     | 3,1       | 2,1                    | 2,1          | 0,1        |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                                                  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1                     | 13,4      | 13,4                   | 0,2          | 0,0        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



gortal

|                     |                                                                              |      |        |      |           |      |      |           |     |       |     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-----------|------|------|-----------|-----|-------|-----|
| Doce                | Leite creme <sup>3,5,6,7</sup>                                               | 330  | 79     | 2,9  | 0,8       | 9,4  | 5,9  | 3,8       | 0,1 |       |     |
| Sexta               |                                                                              | VE   | VE     | Lip. | dos quais | AGS  | HC   | dos quais | AÇ  | Prot. | Sal |
|                     |                                                                              | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)       |      | (g)  | (g)       |     | (g)   | (g) |
| Sopa                | Sopa de nabijas                                                              | 205  | 49     | 2,0  | 0,3       | 6,1  | 1,1  | 1,2       | 0,1 |       |     |
| Prato               | Arroz de carnes (porco e frango)                                             | 770  | 183    | 5,5  | 1,6       | 20,2 | 0,6  | 12,8      | 0,2 |       |     |
| Vegetariano         | Couscous aromatizado com cebolas e ervilhas e cenoura cozidos <sup>1,3</sup> | 554  | 131    | 1,8  | 0,2       | 20,5 | 1,5  | 6,0       | 0,1 |       |     |
| Salada / hortícolas | Salada de alface, tomate e couve roxa                                        | 98   | 23     | 0,2  | 0,0       | 3,1  | 2,9  | 1,4       | 0,0 |       |     |
| Sobremesa           | Fruta da época                                                               | 269  | 64     | 0,5  | 0,1       | 13,4 | 13,4 | 0,2       | 0,0 |       |     |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas