

Semana 1



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Salada russa (batata, feijão-verde e cenouras) com atum e ovo cozido ^{3,4}	544	130	7,2	0,7	5,3	1,3	10,4	1,9
Vegetariano	Salada de batata cozida ao cubinho com grão e molho verde (salsa, cebola e azeite)	802	191	4,1	0,5	28,0	1,8	7,7	0,2
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão	159	38	0,8	0,1	5,2	1,5	1,6	0,2
Prato	Arroz de pato	718	171	6,0	1,3	14,8	0,3	14,1	0,3
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco	730	173	3,1	0,5	24,8	1,8	7,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1
Prato	Empadão de bacalhau ^{3,4,7}	357	85	2,5	0,6	6,6	0,5	8,7	0,5
Vegetariano	Empadão de legumes (cogumelos, milho, ervilhas e couve branca) ¹²	354	84	2,8	1,6	9,8	0,9	3,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	131	31	0,5	0,1	4,9	2,1	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de carne de vaca com arroz de cenoura	691	165	9,8	3,1	8,6	1,4	10,4	0,3
Vegetariano	Almondegas vegetarianas de grão de bico com molho de tomate e ervas de provençe com arroz de cenoura ^{1,6,11}	660	157	3,6	0,5	23,3	2,7	5,3	0,3
Salada / hortícolas	Salada de alface e milho com brócolos	239	57	1,8	0,0	4,1	0,2	5,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1
Prato	Peru estufado com massa cotovelo com feijao ^{1,3}	570	136	5,6	1,3	9,1	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Massa de feijão vermelho com salsa, repolho e cenoura ^{1,2,3,7}	679	162	2,0	0,2	26,5	2,4	8,7	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, 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

Semana 2



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Tranches de pescada gratinados com batata assada ^{1,4,7}	442	105	3,2	0,6	10,5	0,5	8,1	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, abóbora, cebola) com louro e batata cozida	493	117	3,4	0,5	15,8	1,6	4,7	0,2
Salada / hortícolas	Repolho salteado com cenoura raspada e alface	205	49	3,1	0,5	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Esparguete a bolonhesa (carne de cava picada com esparguete) ^{1,3}	828	198	11,4	3,9	9,6	1,1	13,9	0,2
Vegetariano	Soja a bolonhesa com cogumelos e esparguete com oregãos ^{1,3,6}	684	162	2,5	0,3	19,0	1,1	14,5	0,4
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e rucula	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve	192	46	0,6	0,1	7,0	1,3	2,3	0,1
Prato	Filetes de abrotea fritos com arroz de tomate ^{1,3,4,5}	583	139	4,1	0,5	15,4	0,9	9,1	0,3
Vegetariano	Caldeirada de cogumelos, ervilhas, feijão verde e cenoura com louro com arroz branco	324	77	1,9	0,3	9,9	1,8	3,4	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	140	33	0,8	0,1	4,5	0,9	1,6	0,2
Prato	Macarronete com frango, grão e couve ^{1,3,7,14}	515	122	3,0	0,5	9,7	1,4	12,8	0,2
Vegetariano	Hamburguer de feijão preto com macarronete ^{1,3,7,14}	1063	253	3,1	0,5	37,6	1,2	12,6	0,3
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	109	26	0,3	0,0	2,8	2,4	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., 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



Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1
Prato	Salmao no forno com batata cozida ⁴	758	182	12,9	2,3	7,6	0,8	8,2	0,3
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	919	217	2,6	0,6	34,4	2,1	11,6	0,2
Salada / hortícolas	Brocolos e cenoura cozida com tomate	115	27	0,4	0,0	3,0	2,3	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 ^{3,7}	779	186	8,2	0,4	20,5	3,8	6,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., 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

Semana 3



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	177	42	0,6	0,1	6,8	1,2	1,8	0,1
Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral estufada ^{1,3,6,12}	499	119	4,0	0,7	8,0	1,2	12,2	0,3
Vegetariano	Soja estufada em tomate e massa espiral e oregãos ^{1,3,6}	1010	239	3,6	0,5	28,8	1,2	21,4	0,4
Salada / horticolas	Salada de cenoura raspada, milho e pepino	244	58	1,7	0,0	5,5	1,8	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	133	32	0,7	0,1	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Peixe prata assado com batata assada ⁴	519	124	6,2	1,4	7,6	0,8	9,0	0,3
Vegetariano	Feijão encarnado cozido e repolho em juliana, salsa e batata assada	743	177	2,1	0,3	29,3	1,3	9,6	0,3
Salada / horticolas	Legumes salteados e salada de couve roxa e tomate	210	50	2,7	0,4	3,6	3,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de frango	584	139	2,9	0,5	14,8	0,9	12,8	0,2
Vegetariano	Paelha vegetariana (pimentos, cenoura, ervilhas) com salsa	460	109	1,7	0,3	17,2	1,8	4,1	0,1
Salada / horticolas	Salada de beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de massa com atum ^{1,2,3,4,7}	899	215	12,5	1,5	10,3	1,5	14,9	1,0
Vegetariano	Guisado de lentilhas com caril e couve branca com massa fusilli tricolor ¹	639	151	2,9	0,5	21,8	0,6	7,4	0,3
Salada / horticolas	Cenoura raspada, tomate e couve flor gratinada	253	61	4,1	0,6	3,7	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1
Prato	Jardineira de parco de porco, batata, cenoura e favas	461	110	5,2	1,6	6,3	1,5	8,4	0,1
Vegetariano	Soja gratinada com brocolos com batata a rodela no forno ⁶	652	155	3,7	0,5	16,4	1,0	12,8	0,2
Salada / hortícolas	Salada de cenoura, pepino e alface	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

Semana 4



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa com grão	165	39	0,6	0,1	6,0	2,2	1,5	0,1
Prato	Bolinhas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	850	203	11,1	1,6	16,4	1,3	9,0	0,8
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete e arroz de tomate ^{1,3}	611	145	3,3	0,5	22,2	2,5	5,1	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	149	35	0,7	0,1	5,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Feijoada (pá de porco, frango, feijão branco, cenoura, couve lombarda e arroz)	521	124	3,6	0,9	11,7	1,5	9,6	0,2
Vegetariano	Feijão preto estufado com tomilho e arroz branco	1106	260	5,0	0,6	41,1	0,6	12,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Solha grelhada com batata salteada ⁴	533	127	5,3	0,8	10,4	0,7	9,0	0,3
Vegetariano	Legumes (cogumelos, cenoura, favas, courgette) gratinados (pão e oregãos) com batata cozida ¹	305	72	1,7	0,3	8,8	1,7	3,8	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, couve roxa e feijão verde	115	27	0,1	0,0	3,2	2,6	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	136	32	0,6	0,1	4,3	1,5	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas	574	137	5,3	1,2	9,6	0,8	11,8	0,3
Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas e cogumelos	369	88	1,5	0,2	12,4	1,2	3,9	0,3
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e lentilhas	148	35	0,5	0,1	5,4	2,4	1,4	0,1
Prato	Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	450	107	3,8	0,2	7,4	0,4	10,4	2,4
Vegetariano	Caldeirada de legumes (alho frances, cenoura e couve branco) e feijão com batata cozida	473	112	2,2	0,3	14,8	1,5	5,4	0,2
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, brocolos e cebola)	113	27	0,4	0,0	2,9	2,0	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Aletria ^{1,3,7}	798	191	9,1	0,9	19,0	4,6	7,7	0,0

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 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

Semana 5



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	827	197	8,4	2,6	12,6	0,5	17,6	0,5
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos e esparguete ^{1,3}	984	234	5,3	0,7	33,9	2,5	9,6	0,4
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	253	60	2,0	0,0	5,4	1,4	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho com grão	168	40	0,7	0,1	6,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade com arroz de cenoura ⁴	866	207	9,8	1,2	15,1	1,4	13,6	0,8
Vegetariano	Paelha de legumes (cenoura, milho, brócolos e ervilhas) com salsa	470	112	1,8	0,3	17,2	1,5	4,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão	160	38	0,8	0,1	5,2	1,3	1,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	595	142	4,6	0,8	10,9	0,6	13,1	0,3
Vegetariano	Caril de lentilhas com couve-flor e tomate com arroz branco	805	191	4,1	0,6	28,2	1,4	8,3	0,3
Salada / hortícolas	Couve roxa, cenoura raspada e brócolos	123	29	0,2	0,0	3,3	2,5	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora	137	32	0,6	0,1	5,5	1,2	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com puré de batata ^{4,7}	396	94	2,5	1,0	10,1	0,8	7,2	0,3
Vegetariano	Empadão de soja com molho de tomate e orégãos ^{6,12}	555	132	4,3	2,7	13,2	1,5	9,3	0,1
Salada / hortícolas	Couve de bruxelas e tomate	176	42	1,1	0,2	3,9	3,2	2,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate e cenoura	131	31	0,5	0,1	5,1	2,1	0,8	0,1
Prato	Massa a lavrador (porco, frango, feijao, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,7,14}	498	119	4,2	1,1	9,3	1,9	10,3	0,2
Vegetariano	Feijocas de tomatada com macarrão e alecrim ^{1,2,3,7}	1009	239	3,2	0,5	33,7	1,6	12,7	0,4
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

Semana 6



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1
Prato	Calamares de pescada no forno com arroz salteado ^{1,3,4,7,14}	960	229	7,0	0,4	33,9	0,0	1,9	0,2
Vegetariano	Caril de lentilhas com couve-flor e tomate com arroz branco e manjeriço	804	191	4,1	0,6	28,2	1,4	8,3	0,3
Salada / hortícolas	Salteado de cenoura raspada e brocolos	256	62	4,1	0,6	2,7	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes	147	35	0,8	0,1	4,8	0,5	1,7	0,1
Prato	Pedacinhos de peru estufado com cogumelos com massa fusilli ^{1,7}	466	111	4,0	1,4	7,9	1,1	10,3	0,5
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com massa fusilli ¹	724	172	2,2	0,4	24,3	2,2	9,1	0,2
Salada / hortícolas	Salada de tomate, rúcula e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	136	32	0,6	0,1	4,3	1,5	1,4	0,1
Prato	Gratinado de bacalhau com batatas aos cubos ^{1,4,7}	429	102	1,9	0,4	11,6	0,4	9,2	0,1
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	919	217	2,6	0,6	34,4	2,1	11,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface e cenoura raspada com feijão verde	106	25	0,2	0,0	3,3	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brocolos	142	34	0,7	0,1	4,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Omelete de cebola e salsa com arroz de cenoura e ervilhas ³	523	125	5,9	0,5	11,1	1,4	5,3	0,2
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos com arroz branco e tomilho	936	223	5,9	0,8	32,6	1,8	7,3	0,3
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	404	95	0,0	0,0	21,5	21,3	2,3	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho	170	40	0,6	0,1	6,2	1,8	1,8	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7}	589	141	8,2	2,8	6,5	0,5	9,9	0,2
Vegetariano	Favas cozidas com couve lombarda com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e batata cozida	301	72	1,9	0,3	8,1	2,0	3,8	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada e pepino com feijão verde	111	27	0,3	0,1	3,6	3,0	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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

Semana 7



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e cebola	132	31	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,1
Prato	Lombos de cavala com arroz de legumes e feijão ⁴	577	138	5,8	1,3	12,5	1,8	7,8	0,3
Vegetariano	Grão de bico cozido com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e arroz branco	646	153	3,9	0,5	22,6	2,4	5,1	0,1
Salada / horticolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com cotovelinhos ^{1,3}	428	102	2,3	0,4	8,6	1,5	10,5	0,3
Vegetariano	Massa a lavrador vegetariana (grão, penca, cenoura, macarrão) ^{1,2,3,7}	636	151	3,1	0,4	21,8	3,4	6,5	0,2
Salada / horticolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	140	33	0,6	0,1	4,7	1,8	1,5	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz branco	536	127	3,9	0,6	13,1	0,9	9,7	0,3
Vegetariano	Jardineira de soja (soja, cenoura, couve de bruxelas) e arroz branco ⁶	646	153	3,2	0,4	19,3	2,1	11,0	0,1
Salada / horticolas	Salada de beterraba raspada e tomate com couve flor gratinada	225	54	3,5	0,5	3,4	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	177	42	0,6	0,1	6,8	1,2	1,8	0,1
Prato	Lombo de porco assado com esparguete salteado ^{1,3}	709	169	7,3	1,6	10,1	0,8	15,3	0,4
Vegetariano	Ervilhas cozidas com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3}	449	107	3,4	0,5	11,9	1,8	4,7	0,2
Salada / horticolas	Salada de cenoura raspada e pepino com brocolos	112	26	0,5	0,1	2,6	1,9	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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



Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas	179	43	0,6	0,1	6,1	1,3	2,4	0,1
Prato	Caldeirada de peixes (raia, peixe prata e pescada) ⁴	324	77	2,7	0,5	6,2	1,5	6,5	0,2
Vegetariano	Ratatouille de legumes (cenoura e nabo) no forno com pure de grão de bico e talos de aipo e alecrim com batata cozida ⁹	606	144	4,2	0,6	19,2	2,3	5,2	0,3
Salada / hortícolas	Salada de rucula e tomate com repolho salteado	210	50	3,4	0,5	2,8	2,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

Semana 8



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com massa espiral ^{1,3,6,12}	836	199	8,3	2,6	12,6	0,0	18,1	0,5
Vegetariano	Lentilhas guisadas com massa espiral e louro ^{1,3}	860	204	4,0	0,6	29,7	1,7	9,9	0,2
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	109	26	0,3	0,0	2,8	2,4	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Filetes de abrotea grelhados com arroz de tomate ⁴	499	119	4,0	0,6	11,2	1,1	9,0	0,3
Vegetariano	Arroz de açafrao com ervilhas e cogumelos	369	88	1,5	0,2	12,4	1,2	3,9	0,3
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Rancho (porco e frango, grão, repolho, cenoura, macarronete) ^{1,3,7,14}	559	133	6,1	1,8	9,7	2,3	8,7	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, repolho, cenoura) com salsa ^{1,2,3,7}	556	132	2,7	0,4	19,2	2,4	5,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, milho e pepino	247	58	2,0	0,0	4,6	0,6	5,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de courgete e ervilhas	139	33	0,5	0,1	4,9	1,8	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	465	110	4,2	0,3	7,1	0,4	10,9	2,3
Vegetariano	Soja estufada com cubos de abobora e cenoura e alecrim com batata cozida e hortelã ⁶	612	145	3,3	0,5	16,9	1,6	11,9	0,2
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (feijão verde, cenoura e brocolos)	124	30	0,4	0,1	3,2	2,2	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1616	380	0,3	0,1	84,4	68,2	10,0	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	133	32	0,7	0,1	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Peru assado com laranja com arroz de açafraão	661	158	6,3	1,5	12,7	1,1	12,0	0,3
Vegetariano	Couscous aromatizado com cebolas e ervilhas e cenoura cozidos ^{1,3}	385	92	1,8	0,3	11,7	1,8	4,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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