



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
2ª FEIRA	Carne	Empadão de carne (com puré)^{6,7,12}	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4
	Peixe	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão^{3,4,7}	1611,0	385,0	14,7	2,0	42,6	1,6	19,3	3,2
	Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e legumes⁴	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Caldo verde	312,0	85,4	1,8	0,3	12,2	3,6	3,9	0,1
3ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro^{6,7,9,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Bacalhau Espiritual^{1,4,7}	1062,0	254,0	0,9	0,3	46,4	6,1	14,0	2,6
	Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida	992,0	237,0	1,4	0,4	23,2	1,5	32,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
4ª FEIRA	Carne	Tortilha de frango³	1560,0	661,0	41,3	3,5	21,7	4,4	50,9	0,7
	Peixe	Massinha de pescada com delícias do mar^{1,2,4}	1443,0	344,0	10,4	1,4	31,0	2,7	31,1	0,6
	Dieta	Maruca cozida com batata e legumes⁴	1141,0	273,0	7,3	1,0	23,8	2,2	27,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
5ª FEIRA	Carne	Perna de peru no forno com batata corada	1780,0	425,4	13,7	3,2	40,4	0,8	33,9	0,3
	Peixe	Dourada grelhada com batata e couve-flor⁴	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz branco	2373,0	567,0	13,9	3,5	71,8	4,9	36,9	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce⁷	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
6ª FEIRA	Carne	Carne de porco à alentejana¹⁴	2321,0	555,0	39,5	11,0	4,9	0,0	44,7	1,5
	Peixe	Lombos de salmão com batatas e legumes cozido⁴	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde⁴	1570,0	376,0	14,6	2,2	29,8	7,5	30,7	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijã, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração