

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Espinafres	186,0	55,0	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
2ª FEIRA	Prato	Empadão de carne (puré) ^{6,7,12}	1458,0	348,0	16,9	5,6	26,8	2,9	21,8	0,3
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Caldo verde	261,0	73,3	1,7	0,2	9,9	2,9	3,4	0,2
3ª FEIRA	Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	836,0	198,0	0,8	0,2	36,7	4,7	10,7	1,8
	Sobremesa	Laranja	142,0	34,0	0,2	0,0	7,1	7,1	0,9	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Macedónia	186,0	55,1	1,4	0,1	8,0	1,1	1,3	0,1
4ª FEIRA	Prato	Tortilha de frango ³	1169,0	285,0	15,5	2,0	7,6	2,8	28,8	0,5
	Sobremesa	Maçã	190,0	46,0	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Creme de legumes	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
5ª FEIRA	Prato	Pescada grelhada com batata e couve flor ⁴	1187,0	284,0	10,8	2,2	18,3	3,6	28,0	0,6
	Sobremesa	Kiwi	276,0	69,0	0,0	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Lavrador	320,0	114,0	1,5	0,1	21,2	6,3	3,7	0,2
6ª FEIRA	Prato	Carne de porco estufada com batata assada	998,0	238,0	7,5	1,9	18,9	3,7	23,5	0,4
	Sobremesa	Banana	299,0	71,3	0,3	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 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.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração

