



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	saturados (g)	Total FIC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
2ª FEIRA	Carne	Febras de porco fritas com esparguete ¹	1865,0	444,0	20,9	4,3	29,4	0,6	34,3	0,4
	Peixe	Salada de atum ³ '4 com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Dieta	Cozido simples	1781,0	426,0	12,0	2,7	45,3	2,5	32,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	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
3ª FEIRA	Carne	Omelete de fiambre com arroz e cenoura ralada ^{3,6,7}	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5
	Peixe	Arroz de polvo ¹⁴	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Dieta	Lombinhos de pescada com alecrim e azeite no forno com batata e salada ⁴	1676,0	401,0	16,1	2,3	34,9	5,7	27,9	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Leite creme ⁷	1014,0	242,0	10,2	3,5	29,3	27,8	8,9	0,2
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
4ª FEIRA	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1803,0	431,0	10,4	1,9	42,5	2,9	40,6	0,8
	Peixe	Bacalhau cozido, com grão e batata cozida ⁴	1697,0	436,0	11,5	1,9	38,8	1,4	43,5	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de manteiga ⁷	1507,0	360,0	7,5	3,7	40,1	0,5	31,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
5ª FEIRA	Carne	Empadão de carne (com puré) ^{1,6,12}	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4
	Peixe	Carapaus fritos com arroz de feijão ^{1,4}	1978,5	472,9	12,5	2,1	50,2	1,5	38,4	0,6
	Dieta	Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolos ⁴	1384,0	331,0	20,2	3,5	5,1	4,4	31,8	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Alho francês	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
6ª FEIRA	Carne	Pá de porco assada com massa espiral ¹	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	Filetes de peixe dourados com arroz de tomate ^{1,3,4}	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Dieta	Carne de vaca estufada com batata cozida e salada	2264,0	541,0	33,6	11,0	24,7	2,9	34,2	1,8
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	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 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. Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alfacce ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, a escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração