

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Canja com massinhas <sup>1</sup>	605,0	145,0	4,5	1,0	16,7	2,6	8,9	0,3
2ª FEIRA	Prato	Febra de porco grelhada com esparguete <sup>1'</sup>	792,8	189,5	4,6	1,5	14,2	0,6	22,4	0,4
	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
3ª FEIRA	Prato	Lombinhos de pescada com alecrim e azeite no forno com batata e salada <sup>4</sup>	1482,0	354,0	22,4	4,1	18,0	3,4	19,6	0,5
	Sobremesa	Pêra	136,0	33,0	0,3	0,0	7,5	7,5	0,2	0,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado								
	Sopa	Juliana	260,0	78,3	1,8	0,2	10,8	3,8	2,9	0,1
4ª FEIRA	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1152,0	275,0	5,5	1,0	26,9	2,9	29,0	0,7
	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	Feijão verde	276,0	65,9	1,2	0,2	12,2	4,7	1,5	0,2
5ª FEIRA	Prato	Empadão de peixe (pure) e salada <sup>4,7</sup>	1384,0	331,0	14,4	1,2	25,6	1,8	24,0	1,0
	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								
	Sopa	Alho francês	205,0	65,2	1,4	0,1	9,4	2,7	1,8	0,2
6ª FEIRA	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral <sup>1</sup> e salada	1222,0	292,0	161,0	4,6	16,0	2,1	20,3	0,6
	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								

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

