



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	g saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
2ª 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	Salada de grão com bacalhau ⁴ e brócolos	1730,0	414,0	9,6	1,4	44,1	2,8	36,5	5,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve portuguesa, abóbora, rebentos de soja ⁶ e courgette	1167,2	279,0	7,9	1,1	32,7	4,5	18,7	0,4
	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	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
3ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro ^{1,6,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Carapaus ⁴ grelhados com molho à espanhola ¹² com batata cozida	1918,5	459,0	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	0,7
	Vegetariano	Paelha de legumes	1588,5	399,5	8,3	1,3	59,6	6,6	15,2	2,2
	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	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6
4ª FEIRA	Carne	Frango de tomatada com batata cozida	1505,0	360,0	10,4	1,8	25,6	3,7	40,3	0,8
	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
	Vegetariano	Jardineira vegetariana(batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	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
5ª 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
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6,7} com arroz de feijão	1880,3	449,4	22,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3
	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	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
6ª FEIRA	Carne	Febras de porco com batata frita e cenoura ralada	1269,0	303,0	11,2	2,4	26,6	4,7	23,5	0,5
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	991,0	237,0	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7
	Vegetariano	Salsichas de soja ^{1,6} com couve lombardo	1372,0	328,0	14,5	2,1	41,6	2,2	2,7	0,0
	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
		Mousse de chocolate ⁷	750,0	179,0	4,8	3,7	29,3	22,2	5	0,7

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 rijia, 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