



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (a)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
2ª FEIRA	Carne	Frango corado com batata frita	1445,0	345,0	10,2	1,8	23,0	1,4	39,6	0,5
	Peixe	Carapaus fritos ^{1,4} com arroz de feijão	1978,5	472,9	12,5	2,1	50,2	1,5	38,4	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ com cogumelos ¹² e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	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 ^{1,6,12}	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
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz de branco	1785,3	426,7	17,1	5,4	24,7	2,9	42,8	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
4ª FEIRA	Carne	Costeletas de porco com esparguete ¹	1980,0	473,0	267,0	7,7	28,7	1,3	28,7	0,5
	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
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6,7} com esparguete ¹	1880,3	449,4	2,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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	Croquetes ^{1,3,6,12} de carne com arroz de ervilhas	2820,0	674,0	37,0	7,9	62,6	1,6	20,9	0,1
	Peixe	Arroz de bacalhau ⁴	1525,0	365,0	83,0	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5
	Vegetariano	Grão de bico com cuscuz ¹ e alho francês	1819,3	434,8	11,2	1,6	63,5	6,1	18,6	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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 ^{1,3,4} com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Vegetariano	Rissóis de tofu com migas ^{1,3,6,12}	1808,9	432,4	19,1	3,6	44,7	1,3	13,7	0,9
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	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.