

**EMENTA****- Semana de 21 a 25 de maio -**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura	408	97	5,0	0,7	10,9	1,4	1,5	0,2
Prato	Picadinho de de vitela com penne, salada de alface e cenoura ¹	1947	462	14,9	5,0	58,5	3,9	23,4	2,1
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Lentilhas com penne e salada mista ¹	2063	487	5,4	1,4	86,9	4,1	20,9	0,4
Terça									
Sopa	Creme espinafres	625	149	5,1	0,7	20,7	4,7	3,1	0,4
Prato	Medalhões de pescada com maionese de coentros e broa de milho com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,10,11,12}	1920	457	15,4	1,8	51,1	0,3	27,6	1,0
Sobremesa	logurte aroma ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opção	Tortilha de legumes ³	1043	248	10,4	0,8	23,1	1,2	12,1	0,4
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	0,2
Prato	Mista de carnes com couscous de tomate e oregão e salada de alface ^{1,12}	2774	663	32,9	10,1	47,1	3,1	42,8	1,6
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Tofu com couscous e salada de alface e laranja ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	507	121	5,4	0,8	14,8	0,9	2,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa canja c/massinhas ^{1,3}	316	76	5,4	0,8	3,7	0,2	4,1	0,2
Prato	Atum com feijão-frade e ovo com salada de alface ^{3,4}	2154	512	18,6	3,5	47,2	3,3	35,5	1,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	361	85	0,2	0,0	18,7	18,7	2,0	0,7
Opção	Salada de feijão-frade e ovo com alface ³	2078	494	14,7	3,1	57,9	3,5	28,1	0,3
Sexta									
Sopa	Creme courgette	466	111	3,5	0,5	16,2	2,3	2,5	0,3
Prato	Frango estufado c/ legumes e arroz	1695	401	7,3	1,3	49,1	0,0	33,9	0,7
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Soja com legumes e arroz ⁶	3099	732	3,4	0,5	100,9	0,1	63,9	0,4

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EMENTA****- Semana de 28 de maio a 01 de junho -****Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	408	97	5,0	0,7	10,9	1,4	1,5	0,2
Prato	Almondegas carne com molho de tomate e esparguete e salada de alface e milho ^{1,3,6,12}	2324	554	22,8	8,7	49,7	4,1	35,5	2,6
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Lentilhas estufadas com tofu ¹	2063	487	5,4	1,4	86,9	4,1	20,9	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	0,2
Prato	Arroz de lulas com salada de alface ^{1,2,3,4,7,9,14}	1460	346	6,3	1,0	49,7	2,6	21,2	1,1
Sobremesa	logurte aroma ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opção	Arroz de legumes e soja e salada de couve branca e cenoura ⁶	3247	769	6,7	1,0	89,7	1,9	74,7	1,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	0,2
Prato	Salada de frango c/ fusilli, milho, ananás, maçã, alface ^{1,3}	1476	350	7,6	1,3	46,8	5,1	22,1	0,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Salada de massa com fusilli, milho, ananás, maçã, alface e ovo ^{1,3}	1377	327	11,2	2,2	42,5	13,4	13,1	2,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Opção									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	299	71	3,5	0,5	7,8	0,8	2,9	0,2
Prato	Street food hamburguer no pão (aves, vaca, soja) com tomate e alface com batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	3163	754	27,6	6,1	67,8	2,6	56,0	2,5
Sobremesa	Doces ^{1,3,7,8,12}	29	7	0,1	0,0	1,2	0,1	0,3	0,0
Opção	Street food hamburguer de soja no pão com tomate e alface e batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	3163	754	27,6	6,1	67,8	2,6	56,0	2,5

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EMENTA****- Semana de 04 a 08 de junho -****Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa	893	212	5,1	0,7	34,9	3,4	4,9	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de courgette, milho e pimento ^{1,3,5,6}	2042	487	23,8	6,6	41,7	3,3	24,8	0,6
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Soja à bolonhesa com salada de courgette, milho e pimento ^{1,3,6}	1247	296	6,3	0,9	43,3	1,5	15,2	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora c/ coentros	336	81	5,0	0,7	7,5	0,9	2,1	1,0
Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,4,5,6}	1039	247	9,6	1,3	15,2	0,7	23,7	1,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	361	85	0,2	0,0	18,7	18,7	2,0	0,7
Opção	Salada de grão com espinafre e batata-doce	1075	257	9,1	1,2	31,6	4,5	8,5	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe e coentros ^{1,2,4,6}	488	117	5,6	0,8	9,3	1,0	6,8	1,6
Prato	Coxinhas de frango com arroz de cenoura e salada de alface ^{5,6,12}	2096	497	12,5	1,8	63,5	0,9	31,4	0,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Hamburguer de soja com arroz de legumes ^{1,3,5,6,7,9,10}	2190	522	16,4	3,5	56,9	4,8	28,3	2,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,2,4,6}	295	71	1,9	0,3	7,8	0,1	6,7	0,7
Prato	Salada de salmão com ervilha, cenoura e ovo ^{3,4}	2300	550	31,2	5,9	38,2	3,1	26,6	0,3
Sobremesa	iogurte aroma ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opção	Salada de massa c/ legumes e ovo ^{1,3}	1377	327	11,2	2,2	42,5	13,4	13,1	2,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	299	71	3,5	0,5	7,8	0,8	2,9	0,2
Prato	Perna de peru no forno com ervas aromáticas e puré de batata e salada de couve roxa ^{5,6,7,12}	1796	430	20,5	5,2	33,1	0,0	26,7	1,9
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Batatas recheadas com legumes	1120	265	5,1	0,7	45,7	4,4	6,6	0,5

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EMENTA****- Semana de 11 a 15 de junho -****Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	301	72	5,1	0,7	5,1	1,8	0,9	0,2
Prato	Macarrão com queijo e fiambre, salada de alface, tomate, cebola e pepino ^{1,3,6,7,14}	2825	674	28,2	11,4	68,4	3,4	34,5	6,6
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Macarrão com legumes e salada de alface tomate, cebola e pepino ⁶	2146	508	5,9	0,9	68,5	0,4	39,0	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	408	97	5,0	0,7	10,9	1,4	1,5	0,2
Prato	Salada de pescada e delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12}	1136	270	9,3	1,3	19,9	1,3	25,7	2,5
Sobremesa	logurte aroma ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opção	Grão bico com legumes e cuscus ¹	1395	331	6,4	1,0	52,3	3,2	12,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/hortaliça	576	138	5,3	0,7	16,9	0,6	5,4	0,2
Prato	Arroz de carnes e salada de couve roxa ⁶	1245	299	22,0	6,8	1,2	0,9	23,8	1,0
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Empadão de arroz com espinafres e cenoura	1141	271	5,6	0,8	48,5	1,4	5,2	1,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,2,4,6}	295	71	1,9	0,3	7,8	0,1	6,7	0,7
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2167	521	34,3	6,6	27,8	0,6	23,1	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	361	85	0,2	0,0	18,7	18,7	2,0	0,7
Opção	Alho francês à brás com salada de alface ^{3,12}	1819	433	16,1	1,0	48,4	4,4	18,7	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	0,2
Prato	Frango frito com arroz, feijão preto e couve mineira ^{1,5,6,12}	2458	584	18,4	2,7	58,2	0,5	44,7	0,4
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Feijão preto com arroz e couve mineira ¹	2820	663	7,5	0,9	117,5	1,3	29,7	0,6

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**EMENTA****- Semana de 18 a 22 de junho -**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de peixe e coentros ^{1,2,4,6}	488	117	5,6	0,8	9,3	1,0	6,8	1,6
Prato	Salada oriental (arroz, açafrão, milho, ervilhas, frango e ovo) e cenoura ³	1961	465	12,3	2,5	50,1	1,4	37,1	0,7
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Peixinhos da horta c/ arroz e salada ^{1,3}	1358	321	2,5	0,1	63,1	1,8	9,4	0,4
Terça									
Sopa	Sopa minestrone	533	127	5,1	0,7	16,5	2,0	2,5	0,3
Prato	Fusilli com atum, queijo e azeitonas e salada de couve roxa e branca ^{1,3,4,6,7}	1285	309	21,9	3,3	4,8	1,2	22,9	3,1
Sobremesa	logurte ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com tofu ^{3,4}	2154	512	18,6	3,5	47,2	3,3	35,5	1,8
Quarta									
Sopa	Sopa grão c/ lombarda	724	172	5,8	0,8	22,5	2,5	5,3	0,3
Prato	Carne porco assada com chips de batata e beterraba, salada de alface e laranja ^{5,6,12}	1907	457	28,7	7,7	16,6	1,2	31,7	2,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Legumes assados com salada	519	124	4,2	0,7	14,5	7,5	4,6	1,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,2,4,6}	295	71	1,9	0,3	7,8	0,1	6,7	0,7
Prato	Caril do mar (pescada, lula, miolo camarão, delícias do mar) ^{1,2,3,4,5,6,12,14}	1672	397	11,1	1,3	49,5	0,6	24,2	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	336	79	0,0	0,0	17,9	17,7	1,9	0,7
Opção	Almôndegas soja com arroz e salada ⁶	3099	732	3,4	0,5	100,9	0,1	63,9	0,4
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	0,2
Prato	Frango estufado c/ grão, lombarda, cenoura e esparguete ¹	1964	466	10,3	1,8	51,7	3,2	37,9	0,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opção	Salada de grão	1075	257	9,1	1,2	31,6	4,5	8,5	0,1

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas