

## 29 DE SETEMBRO A 03 DE OUTUBRO

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Pernil assado com batata assada	594kJ/142kcal	6,3g	2,3g	6,9g	1,0g	15g	0,63g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Vegetariano	Folhado de espinafres com queijo ricota	896kJ/215kcal	14,9g	7,8g	14g	2,4g	6,3g	0,6g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
3ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne	Fusilli Gratinado com Frango e Cogumelos	832kJ/199kcal	9,6g	4,8g	18,7g	1,6g	9,4g	0,7g
	Prato Peixe	Caldeirada de lulas	341kJ/81kcal	2g	0,3g	8,2g	1,4g	7,5g	0,7g
	Vegetariano	Chilli vegetariano	216kJ/51kcal	1,8g	0,3g	5,9g	1,9g	2,9g	0,7g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
4ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Jardineira de novilho	505kJ/121kcal	6,1g	2,1g	8,3g	2g	8,1g	0,6g
	Prato Peixe	Farfalle legumes e salmão	877kJ/210kcal	13,6g	6,8g	14,5g	3,3g	7,6g	0,8g
	Vegetariano	Caril de grão	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
5ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Bifes de cebolada com puré de batata	412kJ/99kcal	3,1g	0,7g	4,6g	0,7g	13g	0,82g
	Prato Peixe	Medalhões de pescada com arroz de tomate	472kJ/113kcal	3,0g	0,5g	13g	1,7g	8,8g	0,8g
	Vegetariano	Tikka Masala de couve flor e tofu	610kJ/147kcal	11,3g	7,6g	5,6g	3,2g	5,6g	0,9g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
6ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Cachaço de porco com arroz branco	515kJ/122kcal	4,5g	1,5g	0,6g,	0,1g,	19,9g	0,2g
	Prato Peixe	Salmão com crumble de brã de milho	781kJ/187kcal	12,1g	2,2g	11,3g	9g	8,3g	0,8g
	Vegetariano	Moussaka de Legumes	430kJ/103kcal	5,8g	0,8g	10,3g	7,7g	2,4g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, frutos de casca rija, sementes de sésamo e soja. Tikka Masala Couve Flor e Tofu contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo e peixe. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremoço. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, peixe e soja. Contém glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, sementes de sésamo e soja. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Contém Glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.