

			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	Arroz de pato	1121kj/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Cremoso de bacalhau	496kj/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518kj/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
3ª	Sopa	Caldo Verde	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Strogonoff de frango com arroz de cenoura	567kj/135kcal	3,3g	0,6g,	12g	1,6g	15g	0,38g
	Prato Peixe	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kj/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kj/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	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 Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Almôndegas com esparguete	696KJ/166kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Prato Peixe	Folhado de Salmão com alho Francês	749kj/179kcal	11,2g	5,2g	16,6g	3,7g	3,1g	0,6g
	Vegetariano	Feijoada de soja	366kj/ 87kcal	2,1g	0,4g	8,6g	2,2g	8,3g	0,5g
	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	Bifanas com puré de batata	819kj/196kcal	14g	7,0g,	4,4g	0,4g	14g	1,5g
	Prato Peixe	Pescada à Poveira com batatinha assada	468kj/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kj/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	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 cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Feijoada à transmontana com arroz branco	500kj/119kcal	5,4g	1,7g	11g	1,8g	7,5g	0,9g
	Prato Peixe	Salada de grão com bacalhau	468kj/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Vegetariano	Tikka masala com 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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. 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. Quinoa com legumes contêm sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Salada de Bacalhau com grão contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada à Poveira contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Folhado de salmão com alho francês contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Feijoada à transmontana contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, sementes de sésamos e soja. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Strogonoff de Frango contêm Cereais que contêm glúten, leite, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo e peixe. Arroz de pato contêm leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz basmati contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida 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.