

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Frango à Camponesa com arroz branco	610Kj/146Kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g
	Prato Peixe	Bacalhau com brôa e amêndoa	621kj/147kcal	4,7g	0,7g	19,6g	15,6g	6,8g	1,2g
	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							
3ª	Sopa	Sopa de legumes	136kj/32kcal	1,2g	0,2g	4,6g	1,4g	0,8g	0,5g
	Prato Carne	Porco agridoce com arroz branco	567kj/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Prato Peixe	Folhado de Salmão com alho Francês	749kj/179kcal	11,2g	5,2g	16,6g	3,7g	3,1g	0,6g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kj/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	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 de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Tagliatelli com Ragout de Vitela Cremoso	903kj/216kcal	12,2g	9,4g	19,1g	2,9g	7,6g	0,7g
	Prato Peixe	Medalhões de pescada com batata cozida	598kj/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kj/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
5ª	Sopa	Caldo Verde	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Escalopes à parmegiana com puré de batata	957kj/229kcal	12g	2,6g	16,6g	1,8g	13,6g	1,7g
	Prato Peixe	Lulas estufadas com arroz de ervilhas	490kj/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	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							
6ª	Sopa	Creme de legumes	142kj/34kcal	1g	0,1g	5,3g	1,3g	0,8g	0,5g
	Prato Carne	Chili de carne com arroz branco	630Kj/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Prato Peixe	Bacalhau Espiritual	530kj/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. sopa de grão com espinafres contêm sulfitos.Pode conter vestígios de aipo. Sopa de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Chilli vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremço. Caril de grão contêm mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contêm cereais que contem glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau espiritual contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Lulas recheada contêm moluscos, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Folhado de salmão com alho francês contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios e moluscos. Bacalhau com brôa amendôa contêm Glúten, peixe, frutos de casca rija, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, sésamo e soja. Chilli com carne contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Escalopes àr parmegiana contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, peixe e soja. Tagiatelle ragout de vitelão cremoso contêm aipo, cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de mostarda e soja. Porco agridoce contêm aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija, soja e sulfitos. Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de ervilhas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz agulha contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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.

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne	Costoletas à salsicheiro com esparguete	842kJ/201Kcal	9,4g	2,7g	12,4g	1,0g	10,4g	0,4g
	Prato Peixe	Salada de grão com bacalhau	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Vegetariano	Ratatouille de legumes	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
3ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato Carne	Pernas de Frango assado com arroz de cenoura	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Prato Peixe	Massada de salmão gratinada	771kJ/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Vegetariano	Jardineira de soja	270kJ/64kcal	1,4g	0,2g	7,7g	2,4g	5,1g	0,6g
	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	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato Carne	Esparguete à Bolonhesa	607kJ/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	653kJ/156kcal	9,2g	5,3g	12g	1,5g	6,5g	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 feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Pescada à Poveira com batata a murro	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Vegetariano	Tortilha de batata e cebola	548kJ/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
6ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227kJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato Carne	Lombo de porco assado com batata assada	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Lasanha de atum	475kJ/ 13kcal	4,3g	2,1g	11,1g	2,2g	7,5g	0,9g
	Vegetariano	Tikka masala 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: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Sopa de feijão verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão encarnado com legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tikka Masala Couve Flor e Tofu contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo e peixe. Tortilha de batata e cebola contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pescada à poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco com ameixas contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija, sementes de sésamo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Costeletas às salsicheiro contém glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

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.

			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	Feijoada à transmontana com arroz branco	500kj/119kcal	5,4g	1,7g	11g	1,8g	7,5g	0,9g
	Prato Peixe	Empadão de Salmão com alho francês	463kj/111kcal	5,6g	2,1g	9,3g	2,6g	5,9g	0,8g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	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	Rolo de carne com queijo e espinafres com puré de batata	782kj/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Prato Peixe	Penne integral com atum e vegetais	513kj/122kcal	4,6g	1g	13,4g	2,2g	6,8g	0,8g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kj/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	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	Creme cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Frango teriaky com esparguete	728kj/174Kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g
	Prato Peixe	Jardineira de choco	327kj/78kcal	1,7g	0,3g	9,8g	2,1g	5,8g	0,9g
	Vegetariano	Gratinado feijão lima e cogumelos	689kj/166kcal	11,8g	8,2g	10,1g	4,8g	4,8g	0,6g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
5ª	Sopa	Creme de vegetais com espinafres sem batata	93kj/22kcal	1,1g	0,2g	2,4g	2,2g	0,7g	0,5g.
	Prato Carne	Escalopes à parmegiana com arroz de ervilhas	957kj/229kcal	12g	2,6g	16,6g	1,8g	13,6g	1,7g
	Prato Peixe	Bacalhau com camarão	504kj/120kcal	5,2g	2,6g	9,6g	2g	8,8g	1,2g
	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							
6ª	Sopa	Creme de legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Penne à carbonara	1028kj/247kcal	16,5g	8,8g	17,1g	2,4g	2,4g	1,5g
	Prato Peixe	Salmão com crumble de brôa de milho	781kj/187kcal	12,1g	2,2g	11,3g	9g	8,3g	0,8g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de vegetais com espinafres sem batata contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão encarnado com legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Paella vegetariana contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Folhado de legumes contêm cereais que contêm glúten, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, leite, peixe e soja. Gratinado feijão lima e cogumelos contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, peixe, sésamo e soja. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Penne integral com atum e vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e soja. Empadão de lentilhas contêm cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Salmão com crumble e brôa de milho contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, frutos de casca rija, moluscos, sementes de sésamo e soja. Bacalhau com camarão contêm aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de moluscos, mostarda, ovo e soja. jardineira de choco contêm moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, peixe e soja. Empadão de salmão com alho francês contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, moluscos, mostarda e soja. Penne à carbonara contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e mostardo. Escalopes à parmegiana contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustácios, peixe e soja. Frango Teriaky contêm cereais que contêm glúten, sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim e frutos de casca rija. Rolo de carne com queijo e espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Feijoada à transmontana contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, sementes de sésamos e soja. Arroz de ervilhas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz branco 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.

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Prato Peixe	Bacalhau Espiritual	530kj/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	Vegetariano	Folhado de espinafres com queijo ricota	896kj/215kca	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	Creme de abóbora sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato Carne	Arroz frango no forno	1126kj/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Prato Peixe	Caldeirada de lulas	341kj/81kcal	2g	0,3g	8,2g	1,4g	7,5g	0,7g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kj/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
4ª	Sopa	Caldo Verde	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Lasanha de carne	1121kj/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Medalhões de pescada com arroz de tomate	472kj/113kcal	3,0g	0,5g	13g	1,7g	8,8g	0,8g
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	483kj/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
	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 feijão verde	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Bife vaca cebolada com arroz branco	560kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Prato Peixe	Lasanha de Atum	491kj/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Vegetariano	Penne com espinafres e queijo ricota	824kj/197kcal	10,1g	8,3g	20,6g	20,6g	5,9g	0,7g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Rancho	528kj/126kcal	7,2g	2,1g	7,2g	1,8g	8,1g	0,5g
	Prato Peixe	Empadão de Salmão com alho francês	463kj/111kcal	5,6g	2,1g	9,3g	2,6g	5,9g	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: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, frutos de casca rija, sementes de sésamo e soja. Penne com espinafres e Ricota contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo. Chilli vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Folhado de espinafres com ricotta contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, peixe e soja. Empadão de salmão com alho francês contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda e soja. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Caldeirada de lulas contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Rancho contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite, mostarda, soja e tremoço. Bifes de cebolada contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Arroz agulha contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de tomate contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

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.