

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Carne</b>							
	<b>Prato Peixe</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Acompanhamento</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
3 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes sem batata	90kJ/ 22kcal	1,2g	0,2g	2,0g	1,8g	0,6g
	<b>Prato Carne</b>	Nasi Goren de frango	652kJ/154kcal	3,5g	0,7g	19,5g	1,2g	11,4g
	<b>Prato Peixe</b>	Folhado de Salmão com alho Francês	749kJ/179kcal	11,2g	5,2g	16,6g	3,7g	3,1g
	<b>Vegetariano</b>	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
4 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g
	<b>Prato Carne</b>	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g
	<b>Prato Peixe</b>	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado feijão lima e cogumelos	689kJ/166kcal	11,8g	8,2g	10,1g	4,8g	4,8g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
5 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g
	<b>Prato Carne</b>	Strogonoff de novilho com puré de batata	551Kj/132Kcal	5,2g	3,7g	7,7g	1,4g	14g
	<b>Prato Peixe</b>	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g
	<b>Vegetariano</b>	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
6 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g
	<b>Prato Carne</b>	Lasanha de carne	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g
	<b>Prato Peixe</b>	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano	216kJ/51kcal	1,8g	0,3g	5,9g	1,9g	2,9g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Chilli vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremoço. Arroz basmati contém leite e 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. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Sopa de feijão encarnado com legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Gratinado feijão lima e cogumelos contém glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, mulusclos, mostarda, peixe, sésamo e soja. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Contém amendoim, glúten, soja, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, frutos de casca rija. Folhado de salmão com alho francês contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo.

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Carne</b>							
	<b>Prato Peixe</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Acompanhamento</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
3ª	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,
	<b>Prato Carne</b>	Paelha à Valenciana	656kJ/155kca	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g
	<b>Prato Peixe</b>	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja	270kJ/64kcal	1,4g	0,2g	7,7g	2,4g	5,1g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
4ª	<b>Sopa</b>	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g
	<b>Prato Carne</b>	Frango fricassé com arroz branco	605kJ/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g,
	<b>Prato Peixe</b>	Pescada dourada com arroz de tomate	1613KJ/385Kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de soja	366kJ/ 87kcal	2,1g	0,4g	8,6g	2,2g	8,3g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
5ª	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g
	<b>Prato Carne</b>	Bifanas com Puré de batata	1097KJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g
	<b>Prato Peixe</b>	Pescada à Poveira com batatinha assada	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g
	<b>Vegetariano</b>	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
6ª	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	136kJ/32kcal	1,2g	0,2g	4,6g	1,4g	0,8g
	<b>Prato Carne</b>	Bife de perú com cogumelos com esparguete	724kJ/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g
	<b>Prato Peixe</b>	Cremoso de bacalhau	496kJ/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas	723kJ/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém 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 tremoço. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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 tremoço. 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. Paella à valenciana contém crustáceos, moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e peixe. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Pescada à poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de crustáceos, moluscos e soja. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo, peixe e soja. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Puré de batata contém 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 branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de tomate contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.

		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	<b>Sopa</b>	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,
	<b>Prato Carne</b>	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g
	<b>Prato Peixe</b>	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g
	<b>Vegetariano</b>	Caril de grão	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
3ª	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,
	<b>Prato Carne</b>	Jardineira de novilho	505kJ/121kcal	6,1g	2,1g	8,3g	2g	8,1g
	<b>Prato Peixe</b>	Penne com atum e vegetais	513kJ/122kcal	4,6g	1g	13,4g	2,2g	6,8g
	<b>Vegetariano</b>	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
4ª	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g
	<b>Prato Carne</b>	Rolo de carne com arroz branco	906kJ/217kcal	10,9g	4,2g	20g	3,0g	11,4g
	<b>Prato Peixe</b>	Bacalhau à Gomes Sá	753kJ/180kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à brás	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
5ª	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g
	<b>Prato Carne</b>	Almôndegas com puré de batata	696kJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05
	<b>Prato Peixe</b>	Açorda de Camarão	532kJ/127kcal	6,4g	1g	10,7g	5g	6,5g
	<b>Vegetariano</b>	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						
6ª	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,
	<b>Prato Carne</b>	Pernas de frango à camponesa com esparguete	610kJ/146Kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g
	<b>Prato Peixe</b>	Salmão com crumble de brôa de milho	781kJ/187kcal	12,1g	2,2g	11,3g	9g	8,3g
	<b>Vegetariano</b>	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou doce						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Folhado de legumes contém cereais que contêm glúten, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, leite, peixe e soja. Paella vegetariana contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Penne integral com atum e vegetais contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e soja. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Salmão com crumble de brôa de milho contém glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, sementes de sésamo e soja. Contém cereais que contêm glúten, crustáceos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, moluscos, peixe e soja. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Rolo de carne com queijo e espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Jardineira de novilho contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Esparguete com azeite e alho, contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de cenoura 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.