

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Massada de Legumes	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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	Sopa Camponesa	237kj/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Medalhões de pescada braseada com puré de batata	393kj/94kcal	2,33g	0,7g	7,75g	1,17g	11,02g	0,72g
	Vegetariano	Alho Francês à Brás	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							
4ª	Sopa	Crema cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Strogonoff de Perú com esparguete	567kj/135kcal	3,3g	0,6g,	12g	1,6g	15g	0,38g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Burguer vegetariano com arroz branco	747kj/178kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,76g
	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 Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Pasteis bacalhau no forno com arroz de tomate	691kj/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Cuscus com grão e legumes	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	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato Carne	Pizza	861,8kj/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Omelete com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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 de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Sopa Juliana contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Crema de cenoura contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Pastel de bacalhau contém peixe, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de leite, soja, moluscos, crustáceos, aipo, mostarda, amendoins, frutos de casca rija, sementes de sésamo e cereais com glúten. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de tomate contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

			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								
	Prato Peixe	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598kJ/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Vegetariano	Alheira vegetariana com batatas fritas	507Kj/121Kcal	3,63g	1,57g	14,87g	0,43g	8,17g	0,2g
	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	Pernas de Frango com puré de batata	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco	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 legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Gratinado de Salmão com Legumes	1112kJ/268kcal	20,9g	6,7g	6,1g	1,6g	13,9g	0,3g
	Vegetariano	Burguer vegetariano com puré de batata	747kJ/178kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,79g	7,09g	0,68g
	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 legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Prato Peixe								
	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	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Peixe vermelho no forno com batatinha assada	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão encarnado com legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Burguer vegetariano contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Chili vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Barrinhas de pescada contêm peixe e trigo. Poderá conter vestígios de crustáceos, moluscos, ovos e leite Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. carne contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

			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	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Moussaka de legumes	232kj/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	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 grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Pescada à Brás	925kj/221kcal	13,0g	2,9g	16,5g	1,3g	9,5g	0,6g
	Vegetariano	Massada de Legumes	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	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	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Bife de frango com esparguete	2558kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Burguer vegetariano com arroz branco	747kj/178kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,76g
	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 legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598kj/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Vegetariano	Alheira vegetariana com batatas fritas	507kj/121Kcal	3,63g	1,57g	14,87g	0,43g	8,17g	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	Creme de abóbora	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato Carne	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kj/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Moussaka de legumes	232kj/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	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 abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremço e sementes de sésamo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Barrinhas de pescada contém peixe e trigo. Poderá conter vestígios de crustáceos, moluscos, ovos e leite Pescada à brás contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e soja. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Bife de frango contém leite Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz de feijão conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, cereais que contêm glúten, crustáceos, moluscos, mostarda, peixe e soja.