

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne								
	Prato Peixe	Pasteis bacalhau no forno com arroz de tomate	691kJ/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	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							
3 ^a	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 arroz de cenoura	736kJ/176Kcal	10,1g	2,9g	11g	1,0g	11g	0,45g
	Prato Peixe	Empadão de Atum	326kJ/77kcal	1,6g	0,6g	8,8g	1,3g	7g	1,4g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kcal	12,8g	10,9g	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							
4 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Macarrão com carne	821kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Prato Peixe	Pescada à brás com camarão	818kJ/196kcal	10,6g	1,7g	14,2g	1,2g	10,9g	0,7g
	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							
5 ^a	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Lombo de porco com batatinha assada	655kJ/156kcal	5,5g	1,4g	12g	11g	16g	0,75g
	Prato Peixe	Cre moso de salmão com espinafres e cogumelos	740kJ/178kcal	13,5g	4g	4,1g	1,9g	10,1g	1g
	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							
6 ^a	Sopa	Sopa de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Frango teriaky com arroz	480kJ/115Kcal	1,9g	3g	12g	3g	13g	1,05g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Vegetariano	Fusilli tricolor com queijo de cabra	842kJ/201kcal	11,6g	8,7g	18,5g	3,5g	5,8g	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 legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão encarnado com legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Fusilli tricolor com queijo de cabra contém aipo, cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de mostarda, ovo e soja. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Cremoso de salmão com espinafres e cogumelos contém creais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda e soja. Pescada à brás com camarão contém crustáceos, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e moluscos. Empadão de atum contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Frango Teriaky contém cereais que contêm glúten, sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de AIPO, AMENDOIM e FRUTOS DE CASCA RIJA. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Costeletas às salsicheiro contém glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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.

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	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	Arroz de pato	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	Legumes 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							
3ª	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	Medalhões de pescada com arroz basmati	472kJ/113kcal	3,0g	0,5g	13g	1,7g	8,8g	0,8g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	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							
4ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Peito de frango com tomate e mozzarella e arroz de cenoura	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Prato Peixe	Cremoso de bacalhau	496kJ/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	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							
5ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Penne à carbonara	1028kJ/247kcal	16,5g	8,8g	17,1g	2,4g	2,4g	1,5g
	Prato Peixe	Empadão de Salmão com alho francês	463kJ/111kcal	5,6g	2,1g	9,3g	2,6g	5,9g	0,8g
	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 encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne	Bife de peru e cogumelos com puré de batata	677Kj/161Kcal	6,79g	3,51g	12,86g	2,15g	13,14g	0,38g
	Prato Peixe	Massinha à pescador	378kJ/90kcal	2,0g	0,3g	9,9g	1,3g	8,1g	0,7g
	Vegetariano	Dahl lentilhas	662kJ/158Kcal	5,6g	1,7g	22,0g	2,2g	6,4g	0,43g
	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 contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde 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. sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Dahl com lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e peixe. Tortilha de batata e cebola contém leite, ovo e 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. Quinoa com legumes contém sulfitos e 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. Massinha à pescador contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda e soja. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo, peixe e soja. Penne à carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e mostardo. Peito de frango com tomate e mozzarella contém leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Almondégas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Arroz de pato contém leite, soja 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. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo.

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Empadão de carne	454kJ/108kcal	4,2g	2,1g	9,4g	1,8g	8,1g	1g
	Prato Peixe	Folhado de Salmão com alho Francês	749kJ/179kcal	11,2g	5,2g	16,6g	3,7g	3,1g	0,6g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kcal	12,8g	10,9g	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							
3 ^a	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato Carne	Alheira com arroz basmati	507Kj/121Kcal	3,63g	1,57g	14,87g	0,43g	8,17g	0,2g
	Prato Peixe	Bacalhau com camarão	504kJ/120kcal	5,2g	2,6g	9,6g	2g	8,8g	1,2g
	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							
4 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Tagliatelli com Ragout de Vitela Cremoso	903kJ/216kcal	12,2g	9,4g	19,1g	2,9g	7,6g	0,7g
	Prato Peixe	Arroz de Polvo	695kJ/166kcal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g
	Vegetariano	Strogonoff de soja	501kJ/120kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
5 ^a	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Paella à valenciana	684kJ/162kcal	3,4g	0,9g	21,2g	0,8g	11,8g	0,8g
	Prato Peixe	Perca com molho de limão com puré de batata	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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							
6 ^a	Sopa	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne	Bifanas com arroz	1097Kj/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	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	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão encarnado com legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana 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. sopa de grão com espinafres contém 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 tremoço. Folhado de legumes contém cereais que contêm glúten, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, leite, peixe e soja. Paella à valenciana contém crustáceos, moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e peixe. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Penne com espinafres e Ricota contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Salmão com crumble e brã de milho contém glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, sementes de sésamo e soja. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, Crustáceos e peixe Bacalhau com camarão contém aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de moluscos, mostarda, ovo e soja. 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. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Tagiatelle ragout de vitelão cremoso contém aipo, cereais que contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de mostarda e soja. Alheira Contém creais que contêm glúten. Pode conter vestígios de soja Empadão de carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz basmati contém leite e 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.

