

			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	Hamburguer de novilho grelhado com batatas fritas	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Crepe de Legumes com arroz	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							
3ª	Sopa	Caldo Verde	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 feijão	691kJ/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	Vegetariano	Quiche vegetariana	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							
4ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato Carne	Bifinhos de porco com molho de mostarda e esparguete	1097Kj/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Prato Peixe								
	Vegetariano	Burguer vegetariano com esparguete	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								
	Prato Peixe	Salada de grão com atum	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	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 cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	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								
	Vegetariano	Omolette de legumes	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	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 cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes 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. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. 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. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Arroz de cenoura 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. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz de feijão contém vestígios de aipo.

			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	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	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							
3ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Empadão de carne	454kJ/108kcal	4,2g	2,1g	9,4g	1,8g	8,1g	1g
	Prato Peixe	Massinha de maruca com legumes	511kJ/121kcal	2g	0,3g	12g	2,2g	13,8g	0,3g
	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							
4ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Penne à carbonara	1028kJ/247kcal	16,5g	8,8g	17,1g	2,4g	2,4g	1,5g
	Prato Peixe	Bifes de atum com batatinha assada	326kJ/77kcal	1,6g	0,7g	8,8g	1,1g	6,9g	0,8g
	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							
5ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Chili de carne com arroz basmati	630KJ/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Prato Peixe	Creoso de bacalhau	496kJ/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g
	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							
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Bifanas com esparguete	1097KJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Prato Peixe	Penne 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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Sopa de feijão verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. sopa de grão com espinafres 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. 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. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Quinoa com legumes contêm sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Chilli vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremço. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Bife de atum contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de Carne contêm leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Massinha de maruca contêm cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda e soja. Bacalhau com natas contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Chilli com carne contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Penne à carbonara contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e mostardo. Arroz de pato contêm leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Arroz basmati contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada contêm 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.

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Pernas de frango à camponesa com arroz branco	610kj/146Kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g
	Prato Peixe	Lasanha de atum	475kj/ 13kcal	4,3g	2,1g	11,1g	2,2g	7,5g	0,9g
	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							
3ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato Carne	Cachaço de porco com batata assada	507kj/121Kcal	3,63g	1,57g	14,87g	0,43g	8,17g	0,2g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	1017kj/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Vegetariano	Folhado de espinafres	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							
4ª	Sopa	Sopa de Nabijas	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Bife de peru com cogumelos com arroz de cenoura	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	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							
5ª	Sopa	Creme de legumes	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Lasanha de carne	1121kj/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Lulas recheadas com puré de batata	578kj/138Kcal	5,9g	1,7g	12g	1,6g	9,7g	1,11g
	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							
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Jardineira de porco	505kj/121kcal	6,1g	2,1g	8,3g	2g	8,1g	0,6g
	Prato Peixe	Farfalle legumes e salmão	877kj/210kcal	13,6g	6,8g	14,5g	3,3g	7,6g	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: Sopa de feijão verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de nabijas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco com couve coração contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. 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. Chilli vegetariano contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e tremço. Folhado de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e Ricota contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo. Farfalle com legumes salteados e salmão contêm Glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Lulas recheada contêm moluscos, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Massinha à espetador contêm cereais que contêm crustáceos, moluscos, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda e soja. Bacalhau com natas contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Lasanha de atum contêm cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Jardineiro de porco contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Bife de peru com cogumelos contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo, peixe e soja. Cachaço de porco contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contêm 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.

			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	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	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							
3ª	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	Bacalhau à Gomes Sá	753kj/180kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g
	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							
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato Carne	Fusilli Gratinado com Frango e Cogumelos	832kj/199kcal	9,6g	4,8g	18,7g	1,6g	9,4g	0,7g
	Prato Peixe	Massada de atum	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411kj/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Fruta da época ou doce							
5ª	Sopa								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
6ª	Sopa								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão encarnado com legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, frutos de casca rija, sementes de sésamo 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. Massada de atum contém cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Bacalhau à gomes de Sá contém ovo, sulfitos e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Caldeirada de lulas contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Fusilli gratinado de frango e cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo, peixe e soja. Empadão de carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja.