

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
3ª	Sopa								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
4ª	Sopa								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
5ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Filete Dourada com batata cozida	631KJ/150Kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g
	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							
6ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Prato Peixe	Feijoada de camarão com arroz branco	291kJ/69kcal	1,8g	0,4g	4,9g	1g	8,3g	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Creme de cenoura contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida 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. Sopa de feijão verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijoada de camarão contém aipo, crustáceos, sulfitos. Pode conter vestígios de moluscos, peixe, soja. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e Ricota contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo.

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								
	Prato Carne								
	Prato Peixe								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	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	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	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	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato Carne	Lombo de porco assado com ameixas e com batata cozida	655kJ/156kcal	5,5g	1,4g	12g	11g	16g	0,75g
	Prato Peixe	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	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							
5ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Esparguete à Bolonhesa	607Kj/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Prato Peixe	Lasanha de salmão	877kJ/210kcal	13,6g	6,8g	14,5g	3,3g	7,6g	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							
6ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Prato Peixe	Massinha à pescador	378kJ/90kcal	2,0g	0,3g	9,9g	1,3g	8,1g	0,7g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Chilli com carne contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Arroz basmati contém leite 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. Caldo verde contém 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 rijá, sementes de sésamo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete com azeite e alho, contém cereais que contêm glúten 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. Lasanha de Salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, aveia, centeio, cevada, mostarda, ovo e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Massinha à especador contém cereais que contêm crustácios, moluscos, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda e soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja.

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 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	Lasanha de atum	475kJ/ 13kcal	4,3g	2,1g	11,1g	2,2g	7,5g	0,9g
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa com arroz	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							
3ª	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 branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Prato Peixe	Açorda de Camarão	532kJ/127kcal	6,4g	1g	10,7g	5g	6,5g	0,7g
	Vegetariano	Feijão com tofu e cogumelos	400kJ/95kcal	3,4g	0,7g	9,5g	1,7g	6,7g	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	Creme de vegetais com espinafres sem batata	93kJ/22kcal	1,1g	0,2g	2,4g	2,2g	0,7g	0,5g.
	Prato Carne	Lombo de porco com batatinha assada	655kJ/156kcal	5,5g	1,4g	12g	11g	16g	0,75g
	Prato Peixe	Bifes de atum com arroz basmati	326kJ/77kcal	1,6g	0,7g	8,8g	1,1g	6,9g	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							
5ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato Carne	Novilho estufado com arroz de cenoura	551Kj/132Kcal	5,2g	3,7g	7,7g	1,4g	14g	0,53g
	Prato Peixe	Macarrão com salmão e queijo	771kJ/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	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							
6ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	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	Arroz de Peixe	537kJ/127kcal	2,6g	0,5g	18,1g	1,8g	8,0g	0,2g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Chilli com carne contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Arroz basmati contém leite 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. Caldo verde contém 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. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de legumes contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete com azeite e alho, contém cereais que contêm glúten 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. Lasanha de Salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, aveia, centeio, cevada, mostarda, ovo e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Massinha à espetador contém cereais que contêm crustácios, moluscos, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, mostarda e soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja.

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 legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Bifinhos de vaca com arroz	412kJ/99kcal	3,1g	0,7g	4,6g	0,7g	13g	0,82g
	Prato Peixe	Cremoso de bacalhau	496kJ/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g
	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							
3ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato Carne	Lasanha de frango	646kJ/154kcal	8,1g	3g	12,4g	2,1g	7,9g	0,6g
	Prato Peixe	Moqueca de Peixe	341kJ/81kcal	2g	0,3g	8,2g	1,4g	7,5g	0,7g
	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 de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato Carne	Carne de porco assada com arroz de cenoura	515kJ/122kcal	4,5g	1,5g	0,6g,	0,1g,	19,9g	0,2g
	Prato Peixe	Filete Dourada com batata cozida	631kJ/150Kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g
	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							
5ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato Carne	Novilho estufado com puré	551Kj/132Kcal	5,2g	3,7g	7,7g	1,4g	14g	0,53g
	Prato Peixe	Bacalhau com natas	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	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							
6ª	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 basmati	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	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							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Cremoso de Bacalhau contêm leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Lasanha de frango contêm cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, molusco, mostarda, ovo, peixe e soja. Moussaka de legumes contêm 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. Cachaço de porco contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contêm mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Bacalhau com natas contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Dahl com lentilhas contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e peixe. Creme de cenoura contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango com tomate e mozzarella contêm leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz basmati contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldeirada de lulas contêm moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo.

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 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	Farfalle legumes e salmão	877kJ/210kcal	13,6g	6,8g	14,5g	3,3g	7,6g	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							
3ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato Carne	Massinha com carne	566kJ/134kcal	4,5g	1,4g	12g	1,2g	11,5g	0,6g
	Prato Peixe	Arroz de Polvo	695kJ/166kcal	3,4g,	0,7g	21g	3,7g,	12,7g,	0,7g.
	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							
4ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado com legumes	172kJ/41kcal	1,1g	0,2g	6,2g	1,4g	1,5g	0,4g
	Prato Carne	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Prato Peixe	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	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							
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	Medalhões de pescada com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	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							
6ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	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	Salada de grão com bacalhau	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz	1285kJ/307Kcal	19g	2,5g	31g	2,6g	4,5g	0,68g
	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 contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de carne contêm leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle com legumes salteados e salmão contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, mostarda, ovo e soja. Tikka Masala de Couve Flor e Tofu contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos, ovo e peixe. Sopa de feijão verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Massinha à lavrador contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite, mostarda e soja. Arroz de Polvo contêm moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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. Sopa de feijão encarnado com legumes contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contêm leite, 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. Penne com espinafres e Ricota contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Penne à carbonara contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e mostardo. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Batata cozida 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. Creme de cenoura contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Salada de Bacalhau com grão contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. 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.