



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	<b>Prato</b>	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	<b>Dieta</b>	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457KJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	<b>Vegetariano</b>	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	<b>Prato</b>	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	<b>Vegetariano</b>	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	<b>Sobremesa</b>	Banana ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Sólido		289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	<b>Prato</b>	Bife vaca cebolada com puré de batata	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	<b>Dieta</b>	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793KJ/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	<b>Vegetariano</b>	Quiche alho francês	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Pêra ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Leite simples		200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	<b>Prato</b>	Filete de robalo com arroz de cenoura	589KJ/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	<b>Dieta</b>	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	<b>Vegetariano</b>	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Uva ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
6 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	<b>Prato</b>	Bifanas com esparguete cozido	1097KJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com esparguete	2558KJ/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de Leite com queijo	1591KJ/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g
Iogurte Sólido		289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Paelha de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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
2 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa feijão verde	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	<b>Prato</b>	Bife de peru com cogumelos com massa fusilli tricolor	724kj/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	<b>Dieta</b>	Pernas de frango grelhado com massa fusilli tricolor	688kj/164kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer vegetariano	783kj/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Pêra ou fruta da época	398kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kj/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200kj/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora	305kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	<b>Prato</b>	Lombo de salmão grelhado com batatinha assada	795kj/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida	598kj/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	<b>Vegetariano</b>	Feijão com tofu e cogumelos	400kj/95kcal	3,4g	0,7g	9,5g	1,7g	6,7g	0,5g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Banana ou fruta da época	238kj/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kj/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Líquido		289kj/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve	227kj/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	<b>Prato</b>	Carne Novilho estufada com arroz branco	768kj/183kcal	9,73g	3,18g	14,03g	1,87g	10,86g	0,33g
	<b>Dieta</b>	Hamburguer de frango do campo grelhado com arroz branco	641kj/153kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	<b>Vegetariano</b>	Quiche queijo cabra com tomate cherry	1010kj/242kcal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g	0,7g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Uva ou fruta da época	398kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483kj/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200kj/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	183kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	<b>Prato</b>	Bacalhau à brás	837kj/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g
	<b>Dieta</b>	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	598kj/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	<b>Vegetariano</b>	Farfalle quatro queijos	586kj/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g
	<b>Acompanhamento</b>	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	<b>Sobremesa</b>	Laranja ou fruta da época	170kj/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kj/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Sólido		289kj/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6 <sup>a</sup>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	<b>Prato</b>	Almôndegas com esparguete	696kj/166kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	<b>Dieta</b>	Peito de Frango grelhado com esparguete	621kj/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	<b>Vegetariano</b>	Tortilha de batata e cebola	548kj/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g
	<b>Acompanhamento</b>	Salada	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ou fruta da época	238kj/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kj/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200kj/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Feijão com tofu e cogumelos contém sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais com glúten, frutos de casca rija e tremoço. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Novilho estufado à antiga contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo.



			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	Pernas de frango assado com massa fuslili tricolor	688kj/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Dieta	Pernas de frango cozido com massa fuslili tricolor	688kj/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	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	Pêra ou fruta da época	398kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
3ª	Sopa	Creme cenoura	210kj/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433kj/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552kj/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kj/178kca	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	Uva ou fruta da época	398kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Iogurte Sólido		289kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
4ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kj/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	607kj/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Dieta	Peito Perú estufado com esparguete	731kj/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	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	Banana ou fruta da época	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite simples		200kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Perca com molho de limão e batata cozida	448kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Filete de pescada em cama de legumes assado no forno com batata cozida	388kj/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280kj/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kj/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Vitela à Sevilhana com arroz de ervilhas	690kj/164,9Kcal	7,22g	1,69g	13,23g	1,69g	12,58g	0,55g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kj/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	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	Maçã ou fruta da época	238kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256kj/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Sumo		200kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Contêm leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada contêm peixe, pode conter vestígios de aipos. Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de atum contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Vitela contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa fuslili tricolor contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de 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	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Rolo de carne com esparguete	782kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com esparguete	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de misutra com queijo ou manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Sólido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
3ª	Sopa	Sopa de grão com nabiças	268Kj/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	Prato	Paelha à Valenciana	656Kj/155kca	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	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	Banana ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Leite Simples		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Frango camponesa com massa penne	617Kj/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	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	Uva ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
Leite Acolatado		200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183Kj/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Pasteis bacalhau no forno com arroz de feijão	691Kj/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448Kj/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453Kj/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219Kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Gelatina	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Sólido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
6ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305Kj/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Lombo de porco assado com puré de batata	515Kj/122kcal	4,5g	1,5g	0,6g	0,1g	19,9g	0,2g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz cenoura	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz	1025Kj/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Iogurte Líquido		289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Abóbora contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de abóbora sem batata 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. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contêm leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. 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 tremoço. Penne com espinafres e ricota contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Paelha à Valenciana contêm moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Lombo de porco contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Rolo de Carne contêm cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de frango contêm frango. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de feijão contêm vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa penne contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten.

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.