

Semana 4

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alface	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho, ervilhas e molho de tomate <sup>1</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Tiras de frango estufadas com cogumelos + puré de batata <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	2521	603	26	9.9	30	46	2.9	21
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada com cogumelos + puré de batata <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12</sup>	2011	481	27	6.8	26	24	1.0	11
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes <sup>1,10,12</sup>	1313	317	14	3	14	33	0.4	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes <sup>12</sup>	1347	322	8.2	1.2	46	11	1.4	8.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas + massa com legumes <sup>1,3,6,12</sup>	1660	397	20	3.7	29	24	1.3	18
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto <sup>1</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Filetes de peixe panados + salada-russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>1,3,4,7,14</sup>	1163	278	8.4	1.0	38	11	0.9	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete assada recheada com legumes + batata cozida <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.