



## EMENTA GERAL – 2 a 6 janeiro 2023

| DIETA GERAL |             | ALMOÇO   | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |           |          |         |           |            |
|-------------|-------------|--|------------------------|-----------|----------|---------|-----------|------------|
|             |             |  | Prot. (g)              | HC (g)    | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal)  |
| 2ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de feijão-verde <sup>9</sup>  | 4,2                    | 17,7      | 1,4      | 0,3     | 2,2       | 99,9       |
|             | Prato       | Bifes de frango estufados com esparguete <sup>1,3,12</sup>                         | 34,5                   | 31,8      | 19,2     | 0,2     | 6,0       | 440,0      |
|             | Vegetariano | Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate cereja) <sup>1,3,12</sup> | 17,7                   | 55,6      | 16,9     | 0,2     | 6,8       | 502,0      |
|             | Salada      | Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>   | 3,8                    | 11,3      | 0,8      | 0,1     | 3,2       | 67,1       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |
| 3ª FEIRA    | Sopa        | Creme de brócolos <sup>9</sup>   | 3,5                    | 19,4      | 1,7      | 0,2     | 2,5       | 105,8      |
|             | Prato       | Cação de cebolada com puré de batata <sup>4,12</sup>                               | 13,8                   | 28,6      | 6,0      | 0,2     | 4,7       | 224,3      |
|             | Vegetariano | Legumes salteados com puré de batata <sup>12</sup>                                 | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5      |
|             | Salada      | Alface, milho e beterraba <sup>12</sup>  | 5,1                    | 10,8      | 0,5      | 0,1     | 2,8       | 67,9       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3         | 74,9       |
| 4ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de jardineira <sup>9</sup>  | 3,2                    | 15,4      | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 118,1      |
|             | Prato       | Arroz de pato <sup>12</sup>  | 17,5                   | 25,9      | 8,6      | 0,2     | 2,3       | 247,2      |
|             | Vegetariano | Arroz de feijão com legumes (curgete, pimento e alho-francês) <sup>12</sup>        | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5      |
|             | Salada      | Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>   | 2,7                    | 8,2       | 0,5      | 0,3     | 2,9       | 47,1       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>                        | 1,1/4,7                | 16,5/27,6 | 0,5/1,7  | 0/0,1   | 3/0,6     | 74,9/145,8 |
| 5ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de agrião e cenoura <sup>9</sup>  | 3,2                    | 15,4      | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 118,1      |
|             | Prato       | Filetes de perca estufados com esparregado de espinafres <sup>1,4,12</sup>         | 16,8                   | 9,3       | 9,1      | 0,3     | 3,5       | 193,5      |
|             | Vegetariano | Legumes assados no forno com esparregado de espinafres <sup>1,12</sup>             | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5      |
|             | Salada      | Alface, milho e cenoura <sup>12</sup>  | 3,8                    | 11,3      | 0,8      | 0,1     | 2,4       | 67,1       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |
| 6ª FEIRA    | Sopa        | Canja <sup>1,3</sup>   | 3,9                    | 35,2      | 5,2      | 0,1     | 2,2       | 230,5      |
|             | Prato       | Frango estufado com batata frita <sup>7,12</sup>                                   | 33,9                   | 37,5      | 9,1      | 0,4     | 3,3       | 437,0      |
|             | Vegetariano | Hambúrguer de tofu com batata frita <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>                 | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5      |
|             | Salada      | Rúcula, beterraba e couve-roxa <sup>12</sup>                                       | 2,8                    | 8,6       | 0,6      | 0       | 2,6       | 50,7       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.


**EMENTA GERAL – 9 a 13 janeiro 2023**

| DIETA GERAL |             | ALMOÇO  | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |          |         |           |           |
|-------------|-------------|---|------------------------|--------|----------|---------|-----------|-----------|
|             |             |   | Prot. (g)              | HC (g) | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
| 2ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de alface e ervilha <sup>9</sup>                                     | 3,7                    | 17,7   | 1,6      | 0,2     | 2,2       | 99,5      |
|             | Prato       | Arroz de bacalhau com espinafres <sup>1,3,4,12</sup>                      | 9,8                    | 55,1   | 4,2      | 0,4     | 1,7       | 313,7     |
|             | Vegetariano | Arroz de feijão com legumes assados <sup>12</sup>                         | 19,4                   | 89,0   | 16,3     | 0,2     | 7,6       | 579,0     |
|             | Salada      | Rúcula, cenoura e milho <sup>12</sup>                                     | 3,9                    | 10,8   | 1        | 0       | 2,1       | 66,9      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)   | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 3ª FEIRA    | Sopa        | Creme de cenoura e hortelã <sup>9</sup>                                   | 3,2                    | 15,4   | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 118,1     |
|             | Prato       | Frango estufado com couve lombarda e puré de batata <sup>1,3,12</sup>     | 18,9                   | 27,5   | 10,2     | 0,2     | 2,6       | 280,6     |
|             | Vegetariano | Estufado de legumes com couve lombarda e puré de batata <sup>1,3,12</sup> | 19,5                   | 53,7   | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5     |
|             | Salada      | Cenoura, couve-roxa e agrião <sup>12</sup>                                | 5,2                    | 10,8   | 0,5      | 0       | 2,2       | 67,9      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)   | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 4ª FEIRA    | Sopa        | Açorda de pescada e ovo <sup>1,3,4</sup>                                  | 49,3                   | 33,6   | 7,3      | 0,5     | 2,1       | 515,0     |
|             | Prato       | Pescada de cebolada com arroz de tomate <sup>4,12</sup>                   | 9,8                    | 55,1   | 4,2      | 0,4     | 1,7       | 313,7     |
|             | Vegetariano | Jardineira de legumes <sup>12</sup>                                       | 22,6                   | 77,7   | 11,7     | 0,2     | 7,0       | 506,0     |
|             | Salada      | Alface, milho e couve-roxa <sup>12</sup>                                  | -                      | -      | -        | -       | -         | -         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)   | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 5ª FEIRA    | Sopa        | Caldo verde <sup>12</sup>   | 3,2                    | 15,4   | 2,6      | 0,3     | 2,2       | 118,1     |
|             | Prato       | Coelho à caçador com esparguete cozida e couve-flor <sup>1,3,7,12</sup>   | 18,5                   | 35,7   | 12,5     | 0,3     | 0,4       | 384,0     |
|             | Vegetariano | Bolonhesa de soja e couve-flor <sup>1,6,8,11</sup>                        | 26,2                   | 78,2   | 17,0     | 0,3     | 7,2       | 571,0     |
|             | Salada      | Tomate, cenoura e beterraba <sup>12</sup>                                 | 16,7                   | 0,8    | 1,7      | 0,1     | 1,9       | 68,5      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)   | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 6ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de nabo e abóbora <sup>9</sup>                                       | 1,8                    | 13,0   | 1,4      | 0,1     | 2,0       | 71,8      |
|             | Prato       | Caldeirada de peixe e lulas <sup>4,12,14</sup>                            | 11,2                   | 45,7   | 7,1      | 0,1     | 4,7       | 299,5     |
|             | Vegetariano | Cogumelos grelhados com arroz e feijão-preto <sup>6,12</sup>              | 19,6                   | 97,0   | 8,9      | 0,4     | 8,4       | 546,0     |
|             | Salada      | Alface, couve-roxa e milho <sup>12</sup>                                  | 2,9                    | 7,0    | 0,3      | 0,1     | 2,1       | 40,8      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades) /Salada de fruta                        | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.



## EMENTA GERAL – 16 a 20 janeiro 2023

| DIETA GERAL |             | ALMOÇO   | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |           |          |         |           |           |
|-------------|-------------|--|------------------------|-----------|----------|---------|-----------|-----------|
|             |             |  | Prot. (g)              | HC (g)    | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
| 2ª FEIRA    | Sopa        | Creme de coentros <sup>9</sup>   | 2,8                    | 17,7      | 1,6      | 0,2     | 2,4       | 99,5      |
|             | Prato       | Carne de porco à alentejana <sup>2,12</sup>  | 45,9                   | 36,3      | 39,3     | 0,4     | 2,9       | 679,0     |
|             | Vegetariano | Salchichas de tofu com batata frita <sup>3,6</sup>                                 | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5     |
|             | Salada      | Rúcula, milho e cenoura <sup>12</sup>  | 6,2                    | 7,4       | 0,8      | 0,1     | 2,1       | 48,8      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 3ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de feijão com couve portuguesa <sup>9</sup>                                   | 2,3                    | 12,6      | 2,3      | 0,1     | 0,2       | 71,3      |
|             | Prato       | Salmão no forno com puré de batata <sup>4,12</sup>                                 | 36,4                   | 37,0      | 9,4      | 0,2     | 3,2       | 381,0     |
|             | Vegetariano | Seitan de cebolada com puré de batata <sup>1,6</sup>                               | 20,7                   | 43,3      | 8,4      | 0,4     | 5,4       | 333,0     |
|             | Salada      | Alface, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>   | 5,0                    | 13,9      | 0,8      | 0,1     | 2,4       | 82,3      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 4ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de cenoura <sup>9</sup>   | 3,6                    | 20,7      | 1,7      | 0,1     | 0,1       | 113,5     |
|             | Prato       | Frango em tomate com arroz de cenoura <sup>12</sup>                                | 25,6                   | 25,7      | 3,2      | 0,2     | 0,4       | 346,2     |
|             | Vegetariano | Estufado de legumes com arroz de cenoura <sup>12</sup>                             | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 9,5       | 477,5     |
|             | Salada      | Agrião, beterraba e couve roxa <sup>12</sup>                                       | 5,2                    | 10,8      | 0,5      | 0       | 2,1       | 67,9      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3         | 74,9      |
| 5ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de espinafres <sup>9</sup>  | 3,2                    | 15,4      | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 118,1     |
|             | Prato       | Red-fish assado com esparregado de espinafres <sup>12</sup>                        | 22,7                   | 42,0      | 10,6     | 0,2     | 6,2       | 371,1     |
|             | Vegetariano | Legumes à Brás <sup>6,12</sup>   | 18,7                   | 59,1      | 14,0     | 0,3     | 6,6       | 437,0     |
|             | Salada      | Alface, milho e cenoura <sup>12</sup>  | 5,0                    | 13,9      | 0,8      | 0,1     | 2,4       | 82,3      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 6ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de legumes com couve lombarda <sup>12</sup>                                   | 4,0                    | 23,6      | 1,6      | 0,2     | 2,5       | 125,3     |
|             | Prato       | Bifinhos de peru estufados com alho-francês e esparguete <sup>1,3,12</sup>         | 16,8                   | 42,9      | 7,4      | 0,2     | 0,9       | 340,9     |
|             | Vegetariano | Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate cereja) <sup>1,3,12</sup> | 17,7                   | 55,6      | 16,9     | 0,2     | 6,8       | 502,0     |
|             | Salada      | Agrião, beterraba e cenoura <sup>12</sup>  | 4,0                    | 6,9       | 0,5      | 0,3     | 2,2       | 47,6      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>                           | 1,1/4,9                | 16,5/12,1 | 0,5/3,6  | 0/0,1   | 3/0       | 74,9/99,1 |

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.



## EMENTA GERAL – 23 a 27 janeiro 2023

| DIETA GERAL |             | ALMOÇO   | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |          |         |           |           |
|-------------|-------------|--|------------------------|--------|----------|---------|-----------|-----------|
|             |             |  | Prot. (g)              | HC (g) | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal) |
| 2ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de grão com espinafres <sup>9</sup>                                   | 3,2                    | 17,4   | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 125,1     |
|             | Prato       | Posta de pescada em azeite e coentros com puré de batata <sup>4,7,12</sup> | 18,8                   | 48,0   | 6,1      | 0,2     | 6,0       | 360,2     |
|             | Vegetariano | Empadão de legumes <sup>12</sup>   | 21,8                   | 69,6   | 9,6      | 0,2     | 5,3       | 451,0     |
|             | Salada      | Alface, pimento verde e cenoura <sup>12</sup>                              | 2,6                    | 8,3    | 0,2      | 0,1     | 2,5       | 43,5      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 3ª FEIRA    | Sopa        | Macedónia de legumes <sup>1,9</sup>  | 2,0                    | 15,0   | 1,2      | 0,1     | 2,2       | 79,5      |
|             | Prato       | Esparguete à bolonesa <sup>1,3,7,12</sup>                                  | 29,4                   | 41,4   | 5,1      | 0,3     | 3,4       | 483,5     |
|             | Vegetariano | Esparguete à bolonesa vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>                      | 20,3                   | 61,6   | 17,4     | 0,2     | 7,5       | 429,0     |
|             | Salada      | Alface, beterraba e milho <sup>12</sup>                                    | 4,1                    | 6,4    | 0,4      | 0       | 2,1       | 43,9      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 4ª FEIRA    | Sopa        | Creme de cenoura e brócolos <sup>9</sup>                                   | 3,5                    | 19,4   | 1,7      | 0,2     | 2,6       | 105,8     |
|             | Prato       | Massada de peixe com delícias do mar <sup>1,3,4,9,14</sup>                 | 13,1                   | 37,7   | 6,1      | 0,2     | 4,7       | 302,7     |
|             | Vegetariano | Massa penne com natas de soja e cogumelos <sup>1,3,6</sup>                 | 15,1                   | 64,5   | 15,2     | 0,4     | 5,0       | 456,0     |
|             | Salada      | Agrião, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>                                 | 6,2                    | 7,4    | 0,8      | 0,1     | 2,2       | 60,4      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades) /Fruta assada                            | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 5ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de feijão e agrião <sup>9</sup>                                       | 3,2                    | 17,4   | 2,6      | 0,1     | 2,2       | 125,1     |
|             | Prato       | Almôndegas com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>                          | 15,1                   | 34,4   | 18,5     | 0,3     | 3,8       | 365,0     |
|             | Vegetariano | Arroz de feijão com legumes assados <sup>12</sup>                          | 19,4                   | 89,0   | 16,3     | 0,2     | 7,6       | 579,0     |
|             | Salada      | Alface, beterraba e milho <sup>12</sup>                                    | 6,2                    | 7,4    | 0,8      | 0,1     | 2,2       | 60,4      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |
| 6ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de alface <sup>9</sup>  | 3,7                    | 17,7   | 1,6      | 0,2     | 2,6       | 99,5      |
|             | Prato       | Cação de tomatada com batata assada <sup>4,12</sup>                        | 21,8                   | 29,9   | 7,1      | 0,1     | 4,4       | 266,7     |
|             | Vegetariano | Gratinado de legumes <sup>6</sup>  | 19,2                   | 48,8   | 12,8     | 0,3     | 4,9       | 388,0     |
|             | Salada      | Alface, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>                                 | 2,8                    | 8,6    | 0,6      | 0       | 1,9       | 50,7      |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5   | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9      |

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alergénio descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.



## EMENTA GERAL – 30 janeiro a 3 fevereiro 2023

| DIETA GERAL |             | ALMOÇO   | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |           |          |         |           |            |
|-------------|-------------|--|------------------------|-----------|----------|---------|-----------|------------|
|             |             |  | Prot. (g)              | HC (g)    | Líp. (g) | Sal (g) | Fibra (g) | VE (kcal)  |
| 2ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de abóbora e grão <sup>9</sup>  | 3,2                    | 30,4      | 2,6      | 0,2     | 2,2       | 218,1      |
|             | Prato       | Pescada assada com arroz de passas <sup>4,5, 8, 12</sup>   | 23,3                   | 65,6      | 10,5     | 0,3     | 7,1       | 458,8      |
|             | Vegetariano | Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com arroz de passas <sup>12</sup> | 19,5                   | 53,7      | 20,2     | 1,2     | 8,7       | 477,5      |
|             | Salada      | Alface, milho e couve roxa <sup>12</sup>   | 3,0                    | 4,1       | 0,7      | 0,1     | 3,2       | 40,6       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |
| 3ª FEIRA    | Sopa        | Creme de espinafres <sup>9</sup>   | 3,8                    | 14,1      | 1,4      | 0,1     | 2,2       | 84,3       |
|             | Prato       | Bifes de peru estufados com alho francês e cenoura com esparguete <sup>1,3,12</sup>  | 18,9                   | 27,5      | 10,2     | 0,1     | 2,6       | 280,6      |
|             | Vegetariano | Estufado de legumes com ervilhas e cenoura com esparguete <sup>1,12</sup>  | 15,6                   | 67,7      | 8,2      | 0,1     | 4,5       | 407,0      |
|             | Salada      | Agrião, beterraba e cenoura <sup>12</sup>  | 5,4                    | 6,6       | 0,8      | 0       | 2,8       | 54,3       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |
| 4ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de couve-portuguesa <sup>9</sup>  | 2,3                    | 12,6      | 1,3      | 0,2     | 2,4       | 71,3       |
|             | Prato       | Empadão de atum com cogumelos e tomate <sup>4,7,9,12</sup>   | 14,1                   | 15,6      | 21,5     | 0,3     | 2,1       | 313,4      |
|             | Vegetariano | Empadão de legumes <sup>6</sup>  | 21,8                   | 69,6      | 9,8      | 0,1     | 6,3       | 451,0      |
|             | Salada      | Rúcula, cenoura e milho <sup>12</sup>  | 5,2                    | 10,8      | 0,5      | 0       | 2,2       | 67,9       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades) /Leite-creme <sup>7</sup>  | 1,1/6,6                | 16,5/23,5 | 0,5/8,6  | 0/0,1   | 3/0,4     | 74,9/198,0 |
| 5ª FEIRA    | Sopa        | Sopa de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>   | 2,8                    | 16,5      | 1,4      | 0,2     | 2,3       | 89,5       |
|             | Prato       | Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1,3,12</sup>   | 42,5                   | 46,0      | 13,7     | 0,2     | 6,2       | 517,7      |
|             | Vegetariano | Massa esparguete com grão e legumes <sup>1,12</sup>  | 17,7                   | 55,6      | 16,9     | 0,2     | 9,1       | 502,0      |
|             | Salada      | Alface, milho e couve roxa <sup>12</sup>   | 3,9                    | 10,8      | 1,0      | 0       | 2,1       | 66,9       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |
| 6ª FEIRA    | Sopa        | Creme de coentros <sup>9</sup>   | 3,6                    | 20,7      | 1,7      | 0,1     | 2,2       | 113,0      |
|             | Prato       | Feijoada de lulas, com arroz branco <sup>12,14</sup>   | 17,0                   | 52,6      | 6,2      | 0,3     | 8,7       | 444,4      |
|             | Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz branco <sup>12</sup>   | 22,1                   | 80,5      | 11,0     | 0,2     | 9,9       | 509,0      |
|             | Salada      | Agrião, cenoura e beterraba <sup>12</sup>  | 5,2                    | 10,8      | 0,5      | 0,1     | 2,1       | 67,9       |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (mín.3 variedades)  | 1,1                    | 16,5      | 0,5      | 0       | 3,0       | 74,9       |

A Ementa poderá ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Em caso de alergia ou intolerância alimentar a algum alérgico descrito acima deve consultar o nutricionista responsável antes de consumir a refeição.

Legenda: Prot. – Proteínas, HC. Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, VE – Valor energético.