

Ementa Vegetariana: 18 a 22 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Arroz de Cogumelos ¹² com Ervilhas e Cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3
	Salada	Alface, Couve Roxa e Pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades) / Fruta Assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de Mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Massa ¹ Gratinada com Cogumelos ¹² , Cenoura e Tomate	1426,6	340,9	4,9	0,8	61,3	6,5	11,4	0,2
	Salada	Milho, Tomate e Couve em Juliana	231,8	55,5	0,7	0,0	10,0	2,7	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de Mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Lentilhas e Cenoura Gratinadas com Batata Corada	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,2
	Salada	Alface, Pepino e Tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de Mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1
	Prato	Arroz de Feijão-frade, Cenoura aos Cubos e Brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
	Salada	Alface, Couve em Juliana e Milho	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de Mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Massinha ¹ de Vegetais Estufados com Tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2
	Salada	Alface, Pepino e Beterraba	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de Mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB