

## Ementa Mediterrânica: 13 a 17 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Cenoura e Massinhas <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Barras de Pescada <sup>1,2,4,14</sup> no Forno com Arroz de Ervilhas	2094,2	500,5	20,5	1,1	56,6	1,0	21,7	1,1
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Carne de Porco Estufada com Esparguete <sup>1</sup>	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Salada	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Bacalhau no Forno Desfiado com Molho Bechamel <sup>1,4,7</sup> e Batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Salada	Alface, Milho e Cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Frango Estufado com Ervilhas e Macarronete <sup>1</sup>	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Salada	Pepino, Tomate e Couve-roxa	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no Forno com Arroz de Tomate	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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 <sup>1</sup>	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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.