

Ementa Vegetariana: 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 ^{1,12} | | 524,1 | 125,3 | 1,6 | 0,3 | 23,6 | 7,2 | 4,0 | 0,2 |
| | Prato | Vegetais (cenoura, feijão-verde, couve-flor) com Arroz de Ervilhas | | 1377,0 | 329,1 | 6,7 | 1,0 | 56,3 | 6,6 | 9,6 | 0,3 |
| | 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 ¹ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ Guisado com Grão-de-bico, Couve Lombarda e Tomate | | 1584,2 | 378,6 | 6,5 | 0,9 | 62,4 | 4,0 | 15,8 | 0,1 |
| | 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 ¹ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 |
| | Prato | Legumes Salteados com Broa ¹ e Batata Gratinada | | 1362,9 | 325,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,6 |
| | 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 ¹ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Macarronada ¹ Vegetariana | | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 15,3 | 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 ¹ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de Lentilhas com Tomate | | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 |
| | 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 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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB