

Ementa Vegetariana: 20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Legumes à Bolonhesa ¹ com Cogumelos ¹² , Ervilhas e Cenouras	1327,8	317,3	5,2	0,9	50,4	7,1	16,2	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.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com Massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Favas Estufadas com Arroz de Milho	1483,6	354,6	7,1	1,0	58,6	2,2	12,6	0,1
	Salada	Curgete, Pepino e Tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massa ¹ de Legumes à Lavrador	1390,0	332,2	4,8	0,8	54,8	8,2	16,3	0,2
	Salada	Cenoura, Milho e Pimento	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Lentilhas Estufadas com Salada de Batata (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1115,2	266,5	0,7	0,1	46,1	5,6	18,0	0,2
	Salada	Alface, Couve-roxa e Tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Alho-francês com Cenoura e Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Couve Estufada com Mistura Chinesa ¹² e Arroz de Cenoura	1349,7	322,5	6,9	3,9	55,6	7,6	7,7	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.							

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB