

Ementa Mediterrânica: 11 a 15 de novembro

			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	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	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	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com massa espiral ¹	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filetes de abrótea estufados ⁴ com arroz de feijão	1034,7	262,1	6,7	1,0	28,5	1,9	21,2	0,4
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	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	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Almondegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7
	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 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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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.