

### SEMANA 1

#### Segunda

|                          |                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de alho-francês                                                                             | 636        | 152          | 0           | 0              | 22        | 4            | 0.3        | 1.9           |
| <b>Prato</b>             | Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup> | 1403       | 335          | 16          | 5.1            | 30        | 15           | 1.2        | 4.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + salada mista <sup>1,3,6</sup>                        | 1532       | 366          | 14          | 2.2            | 38.9      | 18.8         | 0.8        | 0.6           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça

|                          |                                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de cenoura com feijão-branco                                                           | 707        | 169          | 5           | 0              | 25        | 5            | 0.4        | 1.8           |
| <b>Prato</b>             | Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos <sup>1,4,6,7</sup>                    | 2677       | 640          | 14          | 2.3            | 75        | 48           | 2.5        | 9.1           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas + brócolos cozidos <sup>6,7,13</sup> | 2246       | 537          | 29.4        | 6.1            | 50        | 16.2         | 0.8        | 6.5           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quarta

|                          |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Caldo Verde <sup>6,7,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)               | 775        | 185          | 8           | 0.9            | 20        | 7            | 0.5        | 1.3           |
| <b>Prato</b>             | Peito de frango estufado + batata aos cubos + salada mista <sup>12</sup> | 1030       | 246          | 6           | 0.9            | 26        | 20           | 0.7        | 4.6           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Curgete recheada com legumes no forno + salada mista <sup>12</sup>       | 1255       | 300          | 11          | 2.8            | 29        | 14           | 1.0        | 7.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                           |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quinta

|                          |                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Grão-de-bico com hortaliças                                                          | 451        | 142          | 7           | 0              | 27        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos <sup>1,3,4,6</sup> | 1516       | 362          | 14          | 1.6            | 34        | 21           | 0.8        | 6.2           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Lasanha vegetariana + cenoura aos cubos e milho cozidos <sup>1,3,7</sup>             | 1421       | 339.6        | 14.3        | 4.0            | 34.3      | 17.3         | 0.9        | 6.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                       |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Sexta

|                          |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Couve-flor com cenoura ripada                                                 | 621        | 148          | 5           | 0              | 22        | 4            | 0.3        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Feijoada de carne de porco + arroz branco + salada mista <sup>6,7,12,13</sup> | 1255       | 230          | 18          | 6.0            | 11        | 21           | 2.3        | 3.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + salada mista <sup>1,3,6</sup>   | 1830       | 437.4        | 17.9        | 3.4            | 51.7      | 5.7          | 0.5        | 5.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Gelatina de Morango <sup>7</sup>                                              | 340        | 80           | 0.0         | 0.0            | 20        | 0.0          | 0.1        | 20            |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal