

SEMANA 5

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crepe de couve-flor	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Lasanha de carne de vaca + salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	1670	399	20	6.9	34	19	0.8	4.9
Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres no forno + massa + salada mista ^{1,2,3,4,6,7,14}	1120	268	10.7	1.5	6.2	7.4	1.2	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Crepe de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Salmão no forno + batata cozida + salada mista ⁴	1470	351	21	3.9	23	16	0.4	2.9
Prato Vegetariano	Tomates recheados com legumes + batata cozida + salada mista ⁷	1524	634.3	20.7	5.1	20	19.7	0.5	2.7
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Strogonoff de frango (com cogumelos, sem natas) + massa espiral cozida + salada mista ^{1,3,7,9,10,12}	1260	301	11	3.6	27	21	1.3	1.7
Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	2055	491	19.6	2.3	49.3	27.3	0.5	8.9
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate + brócolos cozidos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1870	447	28	3.5	36	12	0.9	4.2
Prato Vegetariano	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
Prato	Esparguete à Gertal (chouriço moído, salsichas, fiambre, natas) + legumes cozidos ^{1,3,6,7,9,10,12}	1939	464	32	11	25	19	3.1	2.3
Prato Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Gelatina de Morango ⁷	340	80	0.0	0.0	20		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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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. 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