

SEMANA 02-06-25 a 06-06-25

Segunda Dia do México		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Enchiladas Mexicanas (massa de wrap, carne moída, feijão-preto, milho) + salada mista ^{1,3,6,7,12,13}	1100	263	12	3.4	23	15	0.9	3.3
Prato Vegetariano	Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								
Terça Dia da Grécia		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ^{3/} Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Peixe à grega (assado com limão) + batata cozida + salada mista ⁴	787	188	5.0	2.5	21	14	0.5	1.7
Prato Vegetariano	Salada de batata com feijão-frade, milho, legumes e azeitonas ^{6,12,13}	4257	1018	38	6.3	101	56	2.5	15
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta Dia da China		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 + arroz xau-xau (cenoura, ervilhas, fiambre, milho e ovos mexidos) ^{1,3,6,7,9,10,12}	2318	554	25	7.2	26	42	1.8	5.8
Prato Vegetariano	Tomates recheados com legumes + arroz ^{1,3,6,7}	2748	655	27	5	59	39	1.5	14
Sobremesa	Fruta da época								
Quinta Dia de Portugal		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	Bacalhau à Espiritual + salada mista ^{1,4,6,7,9,10,14,6,7,9,10}	2161	517	33	16	41	12	2.6	2.8
Prato Vegetariano	Espiritual de cenoura, curgete e repolho ^{1,6,7,9,10,11}	5630	1346	86	42	119	12	3.3	5.2
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta Dia do Brasil		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	2.8
Prato	Feijoada à Brasileira + arroz branco + farofa + salada mista ^{6,7,12,13}	1255	230	18	6.0	11	21	2.3	3.3
Prato Vegetariano	Lasanha de espinafres ^{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. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.