

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>								
	<b>Prato</b>								
	<b>Dieta Geral</b>								
	<b>Vegetariana</b>								
	<b>Legumes / Salada</b>								
	<b>Sobremesa</b>								
3ª Feira	<b>Sopa</b>	192	45	0,7	0,1	6,7	2,7	14,9	0,1
	<b>Prato</b>	426	101	4,2	0,8	6,2	0,8	9,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	346	82	1,1	0,2	8,3	0,7	9,3	0,2
	<b>Vegetariana</b>	441	104	1,9	0,2	15,2	1,8	5,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	165	39	0,6	0,1	4,4	1,5	2,5	0
	<b>Sobremesa</b>	269/23 1	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3
4ª Feira	<b>Sopa</b>	220	52	1	0,2	9,3	1,6	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	717	170	4,4	0,7	15,2	0,3	17,1	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	634	150	1,8	0,3	15,7	0,3	17,6	0,2
	<b>Vegetariana</b>	791	187	2,1	0,5	28,4	2,1	11	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	626	149	3,3	0,5	18,4	0,9	9,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	652	154	1,2	0,2	23,4	0,3	12,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	799	190	5,6	2,1	26,5	1,6	6,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	144	34	0,4	0,1	4,9	2	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	166	39	0,6	0,1	6,2	2,1	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	384	91	3,1	0,6	7	1,4	8,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	345	81	0,9	0,2	8	1,3	9,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	308	73	1,5	0,2	11,2	1,3	3,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	238	56	1,9	0	4,4	0,6	5	0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNIOS

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa e cenoura	183	43	0,7	0,1	6,7	2,9	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de forno	671	159	3,6	0,6	18,7	0,8	12,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	672	159	1,5	0,3	21,4	0,4	14,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	406	97	4,3	1,2	7,2	1,4	6,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve de bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,3	1,4	2,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)	145	34	0,5	0,1	5,2	2,2	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) <sup>1,3,4</sup>	360	86	3,8	0,7	1,2	1	11,5	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Cherne cozido com massa cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	769	183	5,1	1,5	17,6	0,1	15,6	0,4
	<b>Vegetariana</b>	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada	357	85	1,9	0,3	11,8	2,2	3,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco e abóbora	268	64	1	0,2	10,8	1,6	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de frango com <i>corn flakes</i> no forno e arroz de grelos de couve <sup>1,8</sup>	635	150	2,9	0,5	18,6	1,4	11,6	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	481	114	1,2	0,2	12,6	0,9	12,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz <sup>1</sup>	494	117	2,5	0,5	17,9	0,4	5,1	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4	2,2	1,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de cação no forno com batata corada <sup>4</sup>	815	195	13,6	2,5	8,5	0,6	9,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombo de salmão com batata corada simples <sup>4</sup>	755	181	11,8	2,2	8,7	0,6	9,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida	368	88	1,9	0,3	12,1	2,3	3,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	195	46	1,2	0	4,4	1,9	3,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette / Canja com arroz (frango)	166/391	39/92	0,6/0,9	0,1/0,2	6,3/4	2,8/0,6	1,2/17,5	0,1/0,2
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (feijão encarnado e couve lombarda) <sup>1,2,3,7</sup>	572	136	3,6	0,8	14,6	1,9	10,6	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	476	113	4,3	1,5	9,5	1,9	8,5	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete <sup>1</sup>	436	103	2,2	0,3	12,8	2	5,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve-flor e cenoura cozida	125	30	0,2	0	3,9	3,3	1,8	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alface	168	40	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho <sup>10,12</sup>	675	161	5,8	2,4	13,6	0,6	13,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango simples com arroz	665	162	1,5	0,3	20,7	0,3	15,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,7	0,3	13	1,9	4,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,2	0,1	3	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e lombardo	201	48	0,7	0,1	7,3	2,7	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de Bacalhau de cebolada e batata corada <sup>4</sup>	370	88	2,4	0,3	7,7	0,9	8,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombo de Bacalhau estufado simples e batata corada <sup>4</sup>	376	89	0,7	0,1	8,9	0,6	11,2	2,1
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada <sup>1,6</sup>	325	77	2,1	0,4	8,1	2,1	5,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão Verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	123	29	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	145	34	0,5	0,1	5,1	2,5	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	616	147	5,3	1,5	12,3	1,1	11,7	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	779	185	4,9	1,8	16,8	0	17,6	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	579	137	2,4	0,3	20,4	2	7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e beterraba	71	17	0,3	0	1,4	1,4	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flôr e abóbora	207	49	1	0,1	8,4	1	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	377	90	3,4	0,7	6,2	1,2	8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	284	67	0,9	0,1	5,9	1,5	8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	751	179	1,9	0,2	29,8	1,1	9,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	93	22	0,2	0	1,8	1,6	2,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/23 1	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,1	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de pato estufado com grão no molho de tomate com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	655	155	3,6	0,6	11,9	1	17,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de pato estufado simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	541	128	1,6	0,4	8,4	0,5	19,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	676	161	3,7	0,5	22,6	2,7	6,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	112	27	0,7	0,1	2,2	2	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas com espinafres	192	45	0,7	0,1	7	2,3	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	Bolonesa de soja fina <sup>1,3,6,7,14</sup>	1134	268	4,8	0,6	32,5	1,7	22,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bolonesa de soja fina (estufado simples) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1052	248	1,7	0,2	33,5	1,7	23,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Bolonesa de soja fina <sup>1,6</sup>	1134	268	4,8	0,6	32,5	1,7	22,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	105	25	0,3	0,1	2,2	2	2,2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3	1,1	0,2
	<b>Prato</b>	Medalhões de garoupa no forno com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	435	103	3,2	0,5	8,4	0,6	9,8	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhões de garoupa cozidos com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	368	87	1,2	0,2	8,6	0,6	9,9	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	415	99	2,2	0,3	13,8	2,4	4,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2	1,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1</sup>	192	45	1	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e arroz branco	445	106	1,8	0,3	11,7	1,7	9,9	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e arroz branco	450	106	1,1	0,2	12,6	1,5	10,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de grão no forno com arroz branco <sup>1</sup>	1324	315	6,2	0,8	50,8	1,5	10,6	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes (cenoura, beringela e couve lombardo)	105	25	0,3	0	2,3	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de tomate	185	44	0,8	0,1	7,7	2,1	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	426	101	4	0,8	6,2	0,6	9,7	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	377	89	1,4	0,2	8,6	0,6	10,1	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	790	188	1,8	0,3	25,9	1,4	10,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã	138	32	0,3	0	5,3	5,2	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra assada	269/199	64/47	0,5/0,4	0,1/0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de legumes	175	42	0,6	0,1	6,8	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Almôndegas de vaca estufadas com lentilhas e massa cotovelos <sup>1,3,6,10,11</sup>	629	149	5,2	1,8	15	1,8	10,1	0,8
	<b>Dieta Geral</b>	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	593	141	4,6	1,7	14,2	1,4	10	0,9
	<b>Vegetariana</b>	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos <sup>1,6,10,11</sup>	918	217	3	0,4	36,2	1,7	10	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve portuguesa e couve flôr cozidos	123	29	0,2	0	3,9	3,4	1,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e batata doce	162	38	0,6	0,1	6,3	3,6	1	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de peru estufado com arroz	755	179	4	0,7	20,2	0,3	15,1	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru estufado simples com arroz	750	177	1,7	0,3	22,7	0,1	17,2	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga <sup>1</sup>	963	229	2,8	0,7	33,5	1,2	11,7	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e pepino	238	56	1,9	0	4,4	0,6	5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (cação, cherne, pescada) <sup>4</sup>	339	81	2,8	0,5	6	1,4	7,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Cherne estufado simples com batata cozida <sup>4</sup>	437	104	3,4	0,9	9	0,8	8,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada <sup>1,6,8,11</sup>	426	101	1,6	0,2	14,9	2	5,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve de bruxelas e rebentos de soja cozidos <sup>6</sup>	456	109	4,2	0,5	9	0,9	8,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de favas	212	50	0,7	0,1	7,6	2,7	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Stroganoff de frango com massa penne <sup>1,3,7</sup>	588	140	5,4	1,9	10,3	0,4	12	0,4
	<b>Dieta Geral</b>	Tirinhas de frango com massa penne <sup>1,3</sup>	634	150	1,8	0,3	15,7	0,3	17,6	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Stroganoff de seitan com cogumelos e massa penne <sup>1,6</sup>	452	113	3,4	0,6	11,8	1,2	8	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com lombardo	194	46	0,8	0,1	7,2	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	410	98	3,6	0,7	6,7	0,9	9,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) <sup>4</sup>	307	73	0,7	0,1	7,1	1,3	9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	382	90	2,1	0,2	12,7	0,9	4,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, cenoura e lombardo cozidos	118	28	0,4	0	2,5	1,8	2,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/231	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/12	13,4/12	0,2/12	0/1,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de penca	171	41	0,6	0,1	6,3	3,1	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral <sup>1,3</sup>	713	170	4,5	1,1	18,5	0,8	13,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de vaca estufado simples com massa espiral <sup>1,3</sup>	677	160	3,8	1,3	15,4	0,4	15,7	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Massa espiral de legumes (com grão) <sup>1</sup>	440	105	2,3	0,3	14,5	2,3	4,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de beterraba com maçã, nabo e couve roxa	128	30	0,1	0	4,9	4,6	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
		Sopa de cenoura e agrião							
	<b>Prato</b>	734	174	3,8	0,6	19,4	0,4	15,8	0,2
		Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco							
	<b>Dieta Geral</b>	731	173	0,9	0,2	22,8	0,1	18,8	0,2
		Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco							
	<b>Vegetariana</b>	1134	271	2,7	0,3	46,6	0,6	14,6	0,1
		Chili vegetariano com arroz branco							
	<b>Legumes / Salada</b>	119	28	0,1	0	4	3,6	1,7	0,1
		Brócolos, couve flor e cenoura cozidos							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	192	46	0,6	0,1	7,7	2,2	1,8	0,1
		Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)							
	<b>Prato</b>	329	78	2,3	0,4	6,3	1,5	7,3	0,2
		Lombos de pargo ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	280	66	0,9	0,1	6,4	1,6	7,4	0,2
		Lombos de pescada ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>							
	<b>Vegetariana</b>	273	65	1,3	0,2	7,8	2,1	3,7	0,1
		Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)							
	<b>Legumes / Salada</b>	195	46	1,2	0	4,4	1,9	3,7	0,1
		Salada de alface, beterraba e milho							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	275	65	1,2	0,2	11,2	1,6	2,2	0,1
		Sopa de grão e abóbora							
	<b>Prato</b>	720	170	4,6	0,7	14,9	1,1	16,8	0,2
		Bife de peru no forno com fusilli <sup>1,3,7,14</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	636	150	1,9	0,4	15,3	1	17,2	0,2
		Bife de peru estufado simples com fusilli <sup>1,3,7,14</sup>							
	<b>Vegetariana</b>	415	99	4,6	1,3	7	1,1	6,8	0,3
		Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com fusilli <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>							
	<b>Legumes / Salada</b>	122	29	0,3	0	3,3	1,8	2,4	0
		Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	124/215	29/51	0,8/0,7	0,1/0,1	3,6/6,1	2,3/1,7	1,5/5	0,1/0,1
		Sopa de tomate e grelos de couve / Sopa de peixe (cação e abrótea) <sup>4</sup>							
	<b>Prato</b>	467	111	5,5	1	7,3	1,3	7,8	0,2
		Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz <sup>4</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	516	123	5,9	1,2	6,2	0,8	11	0,3
		Dourada no forno ao natural com arroz <sup>4</sup>							
	<b>Vegetariana</b>	470	112	2,8	0,3	15,2	2,2	4,5	0,1
		Caldeirada vegetariana com grão estufado							
	<b>Legumes / Salada</b>	96	23	0,5	0,1	2,4	2,3	1,4	0
		Salada alface, couve roxa e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	269/199	64/47	0,5/0,4	0,1/0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0
		Fruta da época / Pêra cozida							
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	174	41	0,7	0,1	6,6	1,8	1,6	0,1
		Creme de alho francês							
	<b>Prato</b>	906	216	11,7	3,7	13,5	1,3	13,7	0,2
		Carne de vaca à bolonesa <sup>1,3,7,14</sup>							
	<b>Dieta Geral</b>	755	178	4,4	1,5	17,1	0,8	16,8	0,2
		Bife de vaca estufado simples com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>							
	<b>Vegetariana</b>	503	119	2,2	0,3	16,7	2,1	6,3	0,1
		Salteado de legumes com lentilhas e esparguete <sup>1,6,8,11</sup>							
	<b>Legumes / Salada</b>	112	27	0,2	0	3,8	3,5	1,4	0,1
		Nabo, couve-flor e cenoura cozidos							
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos de couve	164	39	0,6	0,1	5,7	2,7	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, brócolos, feijão verde e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>	595	142	2,8	0,4	21,6	2,3	5,3	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Empadão de legumes simples (de arroz, alho francês, brócolos, feijão verde e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>	370	88	0,8	0,1	16,2	2,1	2,7	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, brócolos, feijão verde e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>	595	142	2,8	0,4	21,6	2,3	5,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e alface	85	20	0,5	0,1	2,4	2,3	0,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de favas e couve portuguesa	204	48	0,8	0,1	7,4	2,1	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Lombos de cherne estufados com batata cozida e ovo cozido <sup>3,4</sup>	571	136	7,1	1,7	6,7	0,4	11	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de cherne cozido com batata cozida <sup>4</sup>	472	112	3,6	1,1	8,9	0,6	10,7	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de legumes com soja e batata cozida <sup>6</sup>	446	106	1,8	0,2	12,2	1,6	9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	74	18	0,2	0	1,2	1,1	2,1	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/23 1	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	220	52	1	0,2	9,3	1,6	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (peito de frango e lombo de porco)	630	149	3,6	0,7	17,1	0,8	11,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	523	124	1,3	0,2	13,5	0,7	13,7	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz de lombardo <sup>1</sup>	775	184	3,8	0,6	28,7	1,6	6,7	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	111	26	0,7	0,1	2,1	2	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião e abóbora	185	44	0,9	0,1	7	1,8	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>1,3,4,7,14</sup>	474	113	4,4	0,3	14,1	1,6	1	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	283	67	0,6	0,1	6,6	1,4	8,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Trouxas de lombardo e feijão branco em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	665	163	1,9	0,3	22	1,4	9,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, repolho e brócolos cozidos	123	29	0,4	0,1	3,2	2,7	1,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3	1,1	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de pato estufado com cenoura e arroz	562	133	2,8	0,5	11,7	1,5	14,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de pato estufado simples com cenoura e arroz	477	112	1,3	0,3	10	1,6	14,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Esparguete com lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	1080	256	5,2	0,6	36,9	1,7	12,7	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	108	26	0,3	0,1	3	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas com couve galega <sup>1,6,10,11</sup>	188	45	0,5	0,1	6,7	2,6	2	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de frango de tomatada com macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	641	152	4	0,7	13,5	1,6	15,1	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	737	174	2,1	0,4	17,5	1,2	20,7	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos <sup>1,6</sup>	544	129	2,1	0,3	14,2	2,3	11,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde, couve portuguesa e cenoura cozidos	124	30	0,3	0	3,8	3,4	1,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1</sup>	192	45	1	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7</sup>	494	118	4,5	1,5	9,3	1,2	9,4	0,4
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>	304	72	0,6	0,1	7,8	1,3	8,2	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com <i>chips</i> de batata no forno com orequãos <sup>1</sup>	911	216	4,6	0,6	33	1,5	8,1	3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã	138	32	0,3	0	5,3	5,2	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maça cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa couve portuguesa e Feijão manteiga	221	52	0,8	0,1	8,3	2,2	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru guisado com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	653	155	4,2	0,7	14,3	1,4	14,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru estufado simples com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	736	173	1,5	0,3	19,3	0,8	20,1	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos <sup>1</sup>	365	86	1,7	0,3	12,7	1,2	4,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	105	25	0,3	0	2,3	2	1,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de robalo no forno com batata corada <sup>4</sup>	493	118	5,2	1,1	7,6	0,8	9,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhão de salmão no forno ao natural com batata corada <sup>4</sup>	680	163	10,6	2	7,7	0,8	8,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Guisado de favas com batata corada	352	83	1,5	0,2	10,6	1,7	5,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2	1,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes	175	42	0,6	0,1	6,8	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Feijoada sem enchidos (arroz, lombo de porco)	476	113	2,5	0,6	13	1,8	8,9	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Febras de porco grelhadas com arroz	780	185	4,2	1,3	19,3	0,1	17,1	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de cogumelos com arroz	679	162	1,9	0,1	26,4	1,4	9,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	105	25	0,3	0,1	2,2	2	2,2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNIOS**

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette	166	39	0,6	0,1	6,3	2,8	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	Chili com arroz branco	923	220	8,9	2,7	21,9	0,8	12,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Carnê de vaca estufada simples com arroz branco	842	200	7	2,5	20,7	0,3	13,2	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	421	100	1,7	0,2	16,5	1,1	4,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	126	30	0,4	0	2,8	1,9	2,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Repolho	184	44	0,8	0,1	7,3	2,2	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura e nabo) <sup>4</sup>	412	98	3,6	0,9	5,7	1,3	10,2	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de atum inteiro ao natural estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	389	92	2,3	0,7	6,7	1,2	10,6	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura e nabo) <sup>1,6,8,11</sup>	485	115	2,2	0,3	16,7	2	5,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	195	46	1,2	0	4,4	1,9	3,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e lombardo	201	48	0,7	0,1	7,3	2,7	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com hortelã e couscous <sup>1</sup>	635	151	4	0,8	13,2	0,9	15,9	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de frango estufado simples com hortelã e couscous <sup>1</sup>	563	133	1,7	0,4	13,6	0,9	16,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) <sup>1,6</sup>	783	186	5,5	1,2	20,6	2,2	12,7	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	122	29	0,3	0	3,3	1,8	2,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos de couve	164	39	0,6	0,1	5,7	2,7	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de pescada com batata, grão e ovo cozido <sup>3,4</sup>	598	142	5,2	1	13,1	0,9	9,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Meia desfeita de pescada com batata <sup>4</sup>	391	92	1,2	0,2	12	0,8	7,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Feijão encarnado estufado com legumes e batata (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete)	609	145	1,6	0,2	23,6	1,3	8,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	105	25	0,2	0,1	3	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/23 1	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde e alho francês)	178	42	0,5	0,1	6,5	1,9	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de peru estufado com arroz de tomate	651	154	3,4	0,5	17,6	0,8	12,9	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru estufado simples com arroz de tomate simples	584	138	1,3	0,2	18	0,8	13,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Salada de arroz e legumes (arroz, cebola, tomate, favas e manjeriço)	544	129	2,4	0,4	18,6	1,5	6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	109	26	0,2	0	3,7	3,4	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

**NOTA:** a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

**ALERGÉNICOS**

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 rija, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas