

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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>	178	42	0,5	0,1	6,4	2,8	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	440	105	4,5	0,9	6,2	0,7	9,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	417	99	2,1	0,2	8,4	0,7	9,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	279	66	2,1	0,3	13,3	1,9	5,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	166	39	0,6	0,1	4,5	1,4	2,5	0
	<b>Sobremesa</b>	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
	<b>Prato</b>	779	185	4,3	0,7	19,9	0,3	16,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	827	197	6,8	3,1	25,9	1,6	6,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	108	25	0,3	0	3,1	3	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	166	39	0,5	0,1	6,4	3	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	734	174	5,8	0,9	17	0,8	10,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	885	210	7,2	1,8	20,7	0,7	15,3	0,3
	<b>Vegetariana</b>	754	178	2,1	0,5	26,9	2,1	10,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	149	35	0,4	0,1	5,4	1,8	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	154	36	0,4	0,1	5,8	2,8	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	410	97	3,4	0,7	7,3	1,2	9	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	359	85	1,5	0,3	7,5	1,4	9,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	298	71	1,6	0,2	10,8	1,5	3,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	214	51	1,7	0	4	0,7	4,6	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:

**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 legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	139	33	0,4	0,1	4,7	2,5	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) <sup>4,3</sup>	410	97	4,4	1,1	4,8	1	9,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	360	85	2,5	0,7	6,3	1,1	9	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>1</sup>	336	80	1,9	0,3	11,4	0,8	3,8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,2	1,4	2,3	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 canja com arroz (frango) / Creme de courgette	388/15C	92/35	0,9/0,5	0,2/0,1	3,1/5,8	0,6/2,8	18,3/1,2	0,2/0,1
	<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca com arroz branco	924	221	9,1	2,8	21,3	0,7	13	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	362	86	1,2	0,2	9,4	1,6	8,5	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Chili vegetariano com arroz branco	1128	269	2,9	0,3	45,9	0,7	14,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	21	0,2	0,1	2,2	1,9	1,5	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 couve portuguesa e cenoura	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Lombos de robalo lascado no forno com limão e massa espiral <sup>1,3,4</sup>	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral <sup>1,3,4</sup>	1187	284	17,1	3,2	17,1	0,1	14,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	674	160	3,8	0,5	22,4	2,4	6,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4,1	2,1	1,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	234	55	0,6	0,1	9,4	2,9	2,1	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve	563	133	3,5	0,6	13,6	0,9	11,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve	512	121	2	0,3	13,8	0,9	11,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	371	89	3,8	1,1	7,4	1,7	5,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	229	54	1,6	0	4,8	1,4	4,5	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>	Sopa feijão branco com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau no forno de cebolada com batata <sup>4</sup>	355	84	2,3	0,3	6,9	1	8,5	1,5
	<b>Dieta Geral</b>	Bacalhau no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	399	95	1,5	0,2	8,5	0,5	11,4	2,1
	<b>Vegetariana</b>	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	340	81	1,9	0,3	9,4	1,7	4,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, Couve-Flor e repolho	122	29	0,2	0	4	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 alface	155	37	0,5	0,1	6	2,7	1,2	0,2
	<b>Prato</b>	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho <sup>10, 12</sup>	693	165	6,7	3,2	13,2	0,6	12,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,8	0,3	12,8	2	4,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	99	24	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	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>	Sopa de grão e lombardo	182	43	0,5	0,1	6,7	2,8	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de pargo ao limão no forno com salada de batata (batata e cenoura) <sup>4</sup>	375	89	3	0,4	7,4	1,3	7,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) <sup>4</sup>	320	76	1,5	0,2	7,3	1,4	7,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada <sup>1,6</sup>	346	82	2,6	0,5	8	2	5,8	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	124	30	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)	138	33	0,4	0,1	4,9	2,6	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli <sup>1,3</sup>	564	134	3,8	0,6	11,7	0,2	12,3	0,4
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli <sup>1,3</sup>	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli <sup>1</sup>	371	88	1,8	0,3	12,9	1,5	4,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e beterraba	73	17	0,3	0	1,5	1,5	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 abóbora c/ couve flôr	196	46	0,8	0,1	8,1	0,9	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de tamboril, pescada e maruca, com milho <sup>4</sup>	592	141	3,8	0,5	18,2	0,9	8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Arroz de tamboril, pescada e maruca simples <sup>4</sup>	731	173	1,9	0,3	27,8	0,4	10,8	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz <sup>1</sup>	1129	269	2,9	0,3	46,1	0,3	14,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	79	19	0,2	0	1,3	1,2	2,2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	162	38	0,6	0,1	5,3	2,1	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	832	198	8	2,2	15,5	1,2	14,7	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	999	238	12,1	4,3	16,1	0,8	16	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	674	160	3,8	0,5	22,4	2,7	6,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	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 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 feijão encarnado e espinafres	187	44	0,6	0,1	6,9	2,6	1,7	0,2
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja (soja fina) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bolonhesa de soja (estufado simples) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1153	272	3	0,4	35,9	1,7	23,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	101	24	0,3	0,1	2,2	2	2,1	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	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
	<b>Prato</b>	Bife de peru (peito) estufado e arroz de pimento	641	152	4	0,6	14,6	0,6	14	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru (peito) estufado e arroz branco	716	169	2	0,4	20,8	0,2	16,6	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento	285	67	1,3	0,2	10,2	1,6	3	0
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,3	0	2,1	2,1	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>	189	45	0,9	0,2	6	1,3	2,3	0,3
	<b>Prato</b>	Bacalhau à brás <sup>3,4,5,6</sup>	524	125	6,2	0,5	6,1	0,5	10,4	1,4
	<b>Dieta Geral</b>	Corvina cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	322	76	0,5	0,1	8,4	1,4	8,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de grão no forno com batata <sup>1</sup>	931	221	4,7	0,7	34,3	1,5	8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes cozidos (cenoura, beringela e couve lombardo)	101	24	0,3	0	2,3	2,1	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra assada	269/195	64/47	0,5/0,4	0,1/0,0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0/0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de tomate	190	45	0,7	0,1	8,1	2,1	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Almôndegas de vaca estufadas com lentilhas e massa cotovelos <sup>1,3,6,10,11</sup>	709	169	6,9	2,2	16,1	1,8	10,1	0,8
	<b>Dieta Geral</b>	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	627	149	5,8	1,9	12,9	1,3	10,7	0,9
	<b>Vegetariana</b>	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos <sup>1,6,10,11</sup>	1112	263	4,6	0,7	42,8	1,5	11,3	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã	128	30	0,3	0	4,5	4,4	1,4	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>	Juliana de legumes	173	41	0,5	0,1	6,8	2,8	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de cherne estufados com molho de iogurte, batata e cenoura cozida <sup>4,7</sup>	429	102	4,5	1	7,1	1,6	7,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhões de cherne estufados simples com batata e cenoura <sup>4</sup>	404	96	3,9	0,9	7,3	1,4	8,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Legumes assados (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve bruxelas) no forno com batata	329	78	1,9	0,3	10,7	2,2	3,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve portuguesa e couve-flor	124	30	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	145	34	0,5	0,1	5,6	3,5	1	0,2
	<b>Prato</b>	Bife de frango (peito) com <i>cornflakes</i> no forno e arroz de grelos de couve <sup>1,8</sup>	631	149	3,2	0,5	17,5	1,2	12	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango (peito) cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	520	123	1,9	0,3	12,9	0,8	12,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Crepe vegetariano com arroz de grelos de couve e estufado de feijão manteiga <sup>1</sup>	810	192	2,4	0,5	27,6	1,4	10,2	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0	4	0,7	4,6	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>	Creme de couve-flor	170	40	0,5	0,1	6,5	3	1,5	0,2
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (cação, cherne, pescada) <sup>4</sup>	334	80	2,9	0,5	5,4	1,5	7,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos pescada no forno simples com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	323	76	1,4	0,2	7,6	1,3	7,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Estufado com alho francês, cenoura, lentilha e batata assada <sup>1,6,8,11</sup>	438	104	2,2	0,3	14,4	1,9	5,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde, couve de bruxelas e rebentos de soja cozidos <sup>6</sup>	488	116	4,6	0,6	9,1	0,9	9	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	195	46	0,5	0,1	7,3	2,9	1,8	0,2
	<b>Prato</b>	<i>Stroganoff</i> de peru (peito de peru) com massa penne <sup>1,3,7</sup>	622	148	6,1	2,1	11,5	0,4	9,9	0,4
	<b>Dieta Geral</b>	Tirinhas de peru com massa penne <sup>1,3</sup>	704	166	3	0,5	17,9	0,3	16,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne <sup>1,6</sup>	457	108	3,5	0,6	11,3	0,4	7,3	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	108	25	0,3	0	2,9	2,8	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 abóbora com lombardo	181	43	0,6	0,1	6,9	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Lombos de garoupa no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	398	95	3,6	0,7	6,6	1	8,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de garoupa no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) <sup>4</sup>	320	76	1,4	0,2	7,3	1,4	7,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	388	92	2,3	0,2	12,6	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	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa penca	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral <sup>1,3</sup>	612	146	4,4	1,1	13,4	0,9	12,7	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de vaca estufado simples com massa espiral <sup>1,3</sup>	731	173	4,8	1,5	15,9	0,3	16,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) e grão <sup>1,6</sup>	619	147	3,6	0,5	20,5	2,1	6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de beterraba com maçã, nabo e couve roxa	123	29	0	0	4,7	4,4	1,1	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>	Sopa de cenoura e espinafres	168	40	0,6	0,1	6,4	2,1	1,5	0,2
	<b>Prato</b>	Lombo de dourada no forno com arroz de forno <sup>4</sup>	1017	242	9,3	1,6	28,1	0,4	11	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Dourada no forno ao natural com arroz de forno <sup>4</sup>	913	217	7	1,4	25,8	0,3	12,2	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de lentilhas com arroz de forno <sup>1,6,8,11</sup>	1266	300	5,7	0,7	47,2	0,6	12,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e couve coração cozidos	221	53	0,7	0,1	5,1	3,6	4,3	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 macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	185	44	0,5	0,1	7,5	2,3	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru estufado(fatiado) no molho de tomate com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	785	186	5,3	0,9	17,2	1,2	16,7	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru estufado ao natural com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	686	162	2,9	0,5	15,7	0,9	17,7	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Esparguete de legumes (com grão) <sup>1</sup>	418	99	2,2	0,3	13,6	2,6	4,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	191	45	1,2	0	4,2	1,7	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 feijão com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau estufados em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida <sup>4</sup>	307	73	1,9	0,3	6,4	1,1	6,9	1,3
	<b>Dieta Geral</b>	Bacalhau estufados simples em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida <sup>4</sup>	274	65	0,9	0,1	6,8	1,1	6,7	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura e batata cozida <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	323	77	3,8	1,1	4,7	1,3	5,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	122	29	0,3	0	3,4	1,7	2,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra cozida	269/195	64/47	0,5/0,4	0,1/0,0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0/0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	168	40	0,6	0,1	6,3	1,9	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (peito frango e lombo de porco)	628	149	3,8	0,8	16,5	0,9	11,7	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango grelhado com arroz de lombardo	575	136	1,9	0,3	15,8	0,7	13,2	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de legumes com favas e arroz de lombardo	316	75	1,5	0,2	9,8	2	3,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	103	24	0,3	0,1	2,9	2,6	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de tomate e grelos de couve / Sopa de peixe (cação e abrótea) <sup>4</sup>	164/228	39/54	0,6/0,6	0,1/0,1	6/5,8	2,1/1,5	1,7/6,2	0,1/0,2
	<b>Prato</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco, ovo cozido) com pescada (desfiada) <sup>3,4</sup>	463	110	3,6	0,7	8,9	1,3	8,9	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde) com pescada (desfiada) <sup>4</sup>	296	70	1,3	0,2	6,8	1,6	7,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	774	184	2,2	0,4	25,1	1,3	10,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Nabo, Couve-Flor e Cenoura Cozida	112	26	0,2	0	3,6	1,4	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	1,4	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>	Creme de ervilhas	249	59	0,8	0,1	10,5	1,3	2,4	0,1
	<b>Prato</b>	Carne de vaca à bolonhesa <sup>1,3,7,14</sup>	967	231	12,6	4	14,2	1,2	14,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de vaca grelhado com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	800	190	5,3	1,6	17,3	0,8	17,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Esparguete com lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	1165	276	6	0,8	39,5	1,6	13,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	<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 agrião com abóbora	178	42	0,8	0,1	6,9	1,9	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Pescada à gomes de sá <sup>3,4</sup>	415	99	4,8	0,9	6,6	1	6,8	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	402	95	2	0,3	8,7	0,6	10,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Caldeirada vegetariana com favas estufadas	266	63	1,5	0,2	7,2	2	3,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e tomate	106	26	0,2	0	2,2	1,9	2,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa grelos de couve	157	37	0,5	0,1	5,7	2,8	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, courgette, couve-flor)	529	126	2,7	0,4	19	1,5	4,7	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Empadão de legumes simples (de arroz, alho francês, couve flor, courgette)	347	82	1	0,2	14,8	1,8	2,7	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, couve flor e courgette)	529	126	2,7	0,4	19	1,5	4,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e alface	75	18	0,4	0,1	1,7	1,6	1,3	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 feijão branco e couve portuguesa	213	50	0,7	0,1	8	2,3	2,2	0,1
	<b>Prato</b>	Lombos de robalo estufados com alho francês e salada de batata (batata,nabo e cenoura) <sup>4</sup>	281	67	2,8	0,5	6,2	1,7	3,4	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de robalo estufados simples com alho francês e salada de batata (batata,nabo e cenoura) <sup>4</sup>	279	66	2,1	0,4	6,8	1,9	4	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de legumes, soja e batata <sup>6</sup>	418	99	1,9	0,2	11,2	1,7	8,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, repolho e brócolos cozidos	124	30	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
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado (fatiado) com cenoura, ervilhas e arroz	532	126	2,5	0,4	14,8	1,1	10,4	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de frango simples com arroz e cenoura	560	133	1,6	0,3	15	1,2	14	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz <sup>1</sup>	986	234	5,2	0,9	36,8	1,5	7,9	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	102	24	0,2	0,1	2,9	2,6	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)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes	173	41	0,5	0,1	6,8	2,8	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Pargo assado no forno com batata assada <sup>4</sup>	439	104	3,6	0,5	9,9	0,9	7,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Pargo assado no forno ao natural com batata assada <sup>4</sup>	356	84	0,3	0	11,2	0,8	8,6	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	1165	276	6	0,8	39,5	1,6	13,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde, couve portuguesa e cenoura cozidos	125	30	0,3	0	3,8	3,4	1,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1</sup>	189	45	0,9	0,2	6	1,3	2,3	0,3
	<b>Prato</b>	Feijoada (arroz, lombo de porco) sem enchidos	531	126	3	0,6	14,9	1,7	9,2	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango estufado simples com nabo e courgette com arroz de grelos de couve	337	80	1,2	0,2	8,5	0,9	7,9	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de cogumelos (arroz)	714	170	2,3	0,2	27,3	1,3	9,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho, tomate e maçã	130	31	0,3	0	4,7	4,6	1,3	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 com couve galega	180	43	0,5	0,1	6,6	2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de cação estufados com batata doce assada <sup>4</sup>	483	115	3,3	0,5	9,6	2,8	11,1	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhões de cação estufados simples com batata doce assada <sup>4</sup>	481	1115	3,3	1	11,2	3,3	9,3	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Batata doce recheada com legumes (espinafres e beringela) e soja fina <sup>6</sup>	509	121	2,4	0,3	13,6	2,6	9,8	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	112	27	0,3	0	2,2	2	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>	Creme de feijão verde	166	39	0,5	0,1	6,4	3	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru guisado (fatiado) com esparguete e cenoura <sup>1,3,7,14</sup>	555	131	3,6	0,6	12,8	2	11,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru grelhado (fatiado) com esparguete e cenoura <sup>1,3,7,14</sup>	534	126	1	0,2	14,8	1,9	13,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos <sup>1</sup>	358	85	1,8	0,3	12,3	1,4	4,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,3	0	2,1	2,1	1,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga	213	50	0,7	0,1	8	2,3	2,2	0,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual <sup>1,4,7</sup>	569	136	5,2	2	11	1,3	10,4	1,7
	<b>Dieta Geral</b>	Lombos de pescada cozidos com cebola e hortelã com batata e feijão verde <sup>4</sup>	316	75	1,5	0,2	7	1,2	8,3	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) chips de batata no forno com orequãos <sup>1</sup>	935	222	5,1	0,7	33,3	1,5	8,2	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	103	24	0,3	0,1	2,2	2	2,1	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	150	35	0,5	0,1	5,8	2,8	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de frango estufado com hortelã com batata e cenoura à padeiro	404	96	2,6	0,4	7,4	1,4	10,5	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de frango estufado simples com hortelã com batata e cenoura à padeiro	329	78	1,1	0,2	9,2	1,7	7,7	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Macarronete de legumes (tomate, cenoura, brócolos e courgette) e grão <sup>1</sup>	557	132	3,2	0,4	18,5	2,8	5,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	125	30	0,4	0	2,9	2	2,4	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	183	43	0,7	0,1	7,3	2,3	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Medalhões de cherne no forno com ovo cozido ralado e arroz de grelos de couve <sup>3,4</sup>	629	150	7	1,7	10,2	0,6	11	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Medalhões de pescada no forno simples com arroz de grelos de couve <sup>4</sup>	515	122	1,9	0,3	15,3	0,7	10,2	0,2
	<b>Vegetariana</b>	<i>Paella</i> vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	396	94	1,7	0,2	15,2	1,3	3,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	191	45	1,2	0	4,2	1,7	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 lentilhas e lombardo <sup>1,6,10,11</sup>	181	43	0,5	0	6,8	2,8	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (macarrão, grão, lombo de porco e cenoura) <sup>1,2,3,7</sup>	703	167	4,9	1	16,9	2,2	12,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Febras de porco grelhadas com macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	841	200	5,7	1,5	17,4	1,2	19,3	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>	738	175	5,4	1,1	19,7	2,2	11,2	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	122	29	0,3	0	3,4	1,7	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	157	37	0,5	0,1	5,7	2,8	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e ervilhas) <sup>1,3,4,7,14</sup>	690	164	5,5	0,3	22,8	0,8	2	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Meia desfeita de salmão com arroz de cenoura <sup>4</sup>	960	229	11,2	2,1	22,4	1,1	9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Feijão encarnado estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho francês e courgette)	683	163	1,8	0,2	26,8	1,3	9,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, couve roxa e tomate	98	23	0,2	0	3,8	3,6	0,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	177	42	0,4	0,1	7,1	2,6	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru crocante com crosta de farinha de milho e ervas aromáticas (fatiado) com massa espiral <sup>1,3</sup>	795	188	5,2	0,8	18,3	0,4	16,5	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito peru estufado simples (fatiado) com massa espiral <sup>1,3</sup>	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Guisado de favas com massa espiral <sup>1</sup>	548	130	3,1	0,5	16,1	1,5	7,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	125	30	0,4	0	2,9	2	2,4	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