

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
		Creme de cenoura							
	Prato	818	194	7,1	1,6	15,5	0,9	16,6	0,2
		Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14}							
	Dieta Geral	756	179	5,1	1,2	15,9	0,9	16,9	0,2
		Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3,7,14}							
3ª Feira	Vegetariana	682	163	7,2	1,2	12,9	2,2	9,9	0,8
		Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6}							
	Legumes / Salada	122	29	0,1	0	4,3	4	1,4	0,1
		Salada de cenoura, pepino e cenoura							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época							
4ª Feira	Sopa	178	42	0,5	0,1	6,4	2,8	1,8	0,1
		Sopa de grão-de-bico com grelos de couve							
	Prato	440	105	4,5	0,9	6,2	0,7	9,6	0,2
		Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}							
	Dieta Geral	417	99	2,1	0,2	8,4	0,7	9,5	0,2
		Pescada no forno com batata corada ⁴							
5ª Feira	Vegetariana	279	66	2,1	0,3	13,3	1,9	5,1	0,1
		Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,8,11}							
	Legumes / Salada	166	39	0,6	0,1	4,5	1,4	2,5	0
		Cenoura, Brócolos e Feijão verde cozido							
	Sobremesa	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,13,4/11,	0,2/1,2	0/0,4	
		Fruta da época							
6ª Feira	Sopa	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
		Creme de abóbora							
	Prato	779	185	4,3	0,7	19,9	0,3	16,2	0,2
		Frango assado com arroz branco e batata frita pala-pala							
	Dieta Geral	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
		Peito de frango no forno simples com arroz branco							
7ª Feira	Vegetariana	827	197	6,8	3,1	25,9	1,6	6,1	0,2
		Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ^{10,12}							
	Legumes / Salada	108	25	0,3	0	3,1	3	1,7	0
		Salada de alface, tomate e milho							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
		Fruta da época / Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}							

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, 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