

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
		Sopa de cenoura e espinafres							
	<b>Prato GERAL</b>	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
		Perna de frango assada e penne <sup>1,3</sup>							
	<b>SEM GLÚTEN</b>	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
		Perna de frango assada e penne sem glúten							
	<b>SEM LACTOSE</b>	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	Perna de frango assada e penne <sup>1,3</sup>								
<b>SEM OVO</b>	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3	
	Perna de frango assada e penne sem glúten								
<b>Legumes / Salada</b>	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0	
	Salada de alface e pepino								
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Fruta da época								
<b>Lanche</b>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>								
3ª Feira	<b>Sopa</b>	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
		Creme curgete com abóbora aos cubos							
	<b>Prato GERAL</b>	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
		Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada <sup>3,4</sup>							
	<b>SEM GLÚTEN</b>	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
		Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada <sup>3,4</sup>							
	<b>SEM LACTOSE</b>	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada <sup>3,4</sup>								
<b>SEM OVO</b>	401	85	2,2	0,4	9,0	0,4	6,6	0,1	
	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas) com batata corada <sup>3,4</sup>								
<b>Legumes / Salada</b>	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4	
	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido								
<b>Sobremesa</b>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4	
	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>								
<b>Lanche</b>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>								
4ª Feira	<b>Sopa</b>	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
		Creme de alho francês							
	<b>Prato GERAL</b>	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
		Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco							
	<b>SEM GLÚTEN</b>	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
		Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco							
	<b>SEM LACTOSE</b>	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco								
<b>SEM OVO</b>	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1	
	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco								
<b>Legumes / Salada</b>	293	69	2,0	0,0	5,8	1,4	6,4	0,0	
	Couve-flor e milho cozidos								
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Fruta da época								
<b>Lanche</b>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>								
5ª Feira	<b>Sopa</b>	223	53	1,0	0,2	8,3	2,5	1,6	0,1
		Sopa de feijão-verde laminado							
	<b>Prato GERAL</b>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
		Massinha (cotovelo) de bacalhau <sup>1,3,4</sup>							
	<b>SEM GLÚTEN</b>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
		Massinha (cotovelo sem glúten) de bacalhau <sup>4</sup>							
	<b>SEM LACTOSE</b>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Massinha (cotovelo) de bacalhau <sup>1,3,4</sup>								
<b>SEM OVO</b>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7	
	Massinha (cotovelo sem glúten) de bacalhau <sup>4</sup>								
<b>Legumes / Salada</b>	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1	
	Salada de Cenoura, Pepino e Alface								
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Fruta da época								
<b>Lanche</b>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>								
6ª Feira	<b>Sopa</b>	349	83	1,8	0,2	11,6	2,1	3,4	0,2
		Sopa de grão-de-bico com grelos de couve							
	<b>Prato GERAL</b>	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
		Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas							
	<b>SEM GLÚTEN</b>	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
		Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas							
	<b>SEM LACTOSE</b>	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
	Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas								
<b>SEM OVO</b>	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4	
	Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas								
<b>Legumes / Salada</b>	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	0,1	
	Tomate, cenoura e beterraba								
<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	Fruta da época								
<b>Lanche</b>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5	
	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>								

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 2



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	534	126	2,5	0,5	15,3	0,7	10,2	0,3
	<b>SEM GLÚTEN</b>	501	101	2,1	0,3	10,7	0,4	9,2	0,3
	<b>SEM LACTOSE</b>	534	126	2,5	0,5	15,3	0,7	10,2	0,3
	<b>SEM OVO</b>	534	126	2,5	0,5	15,3	0,7	10,2	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>SEM OVO</b>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	<b>Lanche</b>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	<b>SEM OVO</b>	649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	561 / 166	133 / 39	2,3 / 0,8	0,2 / 0,1	10,2 / 6,2	0,5 / 1,1	17,3 / 1,2	1 / 0,1
	<b>Prato GERAL</b>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>SEM OVO</b>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>SEM OVO</b>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

**ALERGÊNICOS**  
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten,, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos gordos saturados, Hidr. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 3



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de legumes	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>SEM LACTOSE</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>SEM OVO</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com Abóbora	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	377	159	12,1	3,5	1,7	0,9	10,8	2,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,8</sup>	377	159	12,1	3,5	1,7	0,9	10,8	2,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Bacalhau cozido com batata e cenoura <sup>4</sup>	351	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	<b>SEM OVO</b>	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	377	159	12,1	3,5	1,7	0,9	10,8	2,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete sem glúten	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>SEM LACTOSE</b>	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>SEM OVO</b>	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete sem glúten	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>4</sup>	401	85	2,2	0,4	9,0	0,4	6,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Abóbora aos cubos	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos com cenoura ralada	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALÉRGICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H2O - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 4



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de cenoura	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida <sup>1,4,10,12</sup>	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Garoupa assada simples com oregãos e limão com batata cozida	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida <sup>1,4,10,12</sup>	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida <sup>1,4,10,12</sup>	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1</sup>	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Coxas de frango assadas com massa laços <sup>1,3,6</sup>	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Coxas de frango assadas com massa laços sem glúten	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Coxas de frango assadas com massa laços <sup>1,3,6</sup>	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Coxas de frango assadas com massa laços sem glúten	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de grelos	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) <sup>4</sup>	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) <sup>4</sup>	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) <sup>4</sup>	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) <sup>4</sup>	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface	62	15	0	0	1	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana	193	46	0,8	0,1	7,1	2,7	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, milho e cenoura cozidos	235	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H2O - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 5



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	<b>SEM LACTOSE</b>	Tirinhas de frango com arroz <sup>7</sup>	692	103	4,9	1,2	18,9	0,2	10,1	0,4
	<b>SEM OVO</b>	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Íogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	389	122	5,4	0,8	7,6	1,1	10,9	1,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	389	122	5,4	0,8	7,6	1,1	10,9	1,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	389	122	5,4	0,8	7,6	1,1	10,9	1,2
	<b>SEM OVO</b>	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas ) <sup>4</sup>	352	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Coxa de peru estufada com laranja e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Coxa de peru estufada com laranja e fusilli tricolor sem glúten	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>SEM LACTOSE</b>	Coxa de peru estufada com laranja e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>SEM OVO</b>	Coxa de peru estufada com laranja e fusilli tricolor sem glúten	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Íogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete <sup>1,3</sup>	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete sem glúten	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete <sup>1,3</sup>	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete sem glúten	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Íogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten,, 2Cruzeiros, 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, FIO - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 6



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com espinafres		237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto		919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e pepino		84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e abóbora aos cubos		169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Massa de salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>		1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Massa (sem glúten) de salmão <sup>4</sup>		1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Massa (sem natas) de salmão <sup>4</sup>		992	177	5,9	2,3	19,1	1,1	10,4	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Massa de salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>		1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura		125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas e abóbora <sup>1,6,8,11</sup>		290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço <sup>1,6,7,12</sup>		690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Arroz de aves (frango e peru)		612	162	4,2	0,9	13,6	0,1	17,1	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Arroz de aves (frango e peru)		612	162	4,2	0,9	13,6	0,1	17,1	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço <sup>1,6,7,12</sup>		690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino		87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo		219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>		473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde		132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês		242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Borrego estufado com massa fusili <sup>1,3</sup>		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Borrego estufado com massa fusili sem glúten		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Borrego estufado com massa fusili <sup>1,3</sup>		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Borrego estufado com massa fusili sem glúten		752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho		239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>		404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H2O - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 7



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa espinafres e Feijão manteiga		341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Frango de tomataada com arroz e batata frita		794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Frango de tomataada com arroz e batata frita		794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	<b>SEM LACTOSE</b>	Frango de tomataada com arroz e batata frita		794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	<b>SEM OVO</b>	Frango de tomataada com arroz e batata frita		794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos		207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes		181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Bacalhau de cebolada com batata corada <sup>4</sup>		380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Bacalhau de cebolada com batata corada <sup>4</sup>		380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	<b>SEM LACTOSE</b>	Bacalhau de cebolada com batata corada <sup>4</sup>		380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	<b>SEM OVO</b>	Bacalhau de cebolada com batata corada <sup>4</sup>		380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)		109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde		184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne <sup>1,3,6</sup>		685	163	5,2	1,3	14,4	1,4	14,3	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne sem glúten		685	163	5,2	1,3	14,4	1,4	14,3	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne <sup>1,3,6</sup>		685	163	5,2	1,3	14,4	1,4	14,3	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne sem glúten		685	163	5,2	1,3	14,4	1,4	14,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface, cenoura e milho		244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete com cenoura ralada		199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Pescada à Gomes de Sá (ovo) <sup>3,4</sup>		480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Pescada à Gomes de Sá (ovo) <sup>3,4</sup>		480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	<b>SEM LACTOSE</b>	Pescada à Gomes de Sá (ovo) <sup>3,4</sup>		480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	<b>SEM OVO</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida		401	85	2,2	0,4	9,0	0,4	6,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate		82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e alho francês		186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) <sup>9,14</sup>		619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) <sup>9,14</sup>		619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	<b>SEM LACTOSE</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) <sup>9,14</sup>		619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	<b>SEM OVO</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) <sup>9,14</sup>		619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e cenoura		90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>		533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten,, 2Custáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H2O - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 8



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Peru com cogumelos com esparguete <sup>1,3</sup>	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Peru com cogumelos com esparguete sem glúten	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Peru com cogumelos com esparguete <sup>1,3</sup>	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Peru com cogumelos com esparguete sem glúten	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	685	163	4,4	0,6	23,1	1,0	7,2	0,6
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Pescada no forno ao limão com arroz de tomate <sup>4</sup>	601	138	4,0	0,5	18,5	1,0	6,2	0,4
	<b>SEM LACTOSE</b>	Pescada no forno ao limão com arroz de tomate <sup>4</sup>	601	138	4,0	0,5	18,5	1,0	6,2	0,4
	<b>SEM OVO</b>	Pescada no forno ao limão com arroz de tomate <sup>4</sup>	601	138	4,0	0,5	18,5	1,0	6,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura ralada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Chili com arroz branco	1004	240	10,9	3,6	20,3	0,4	14,9	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Chili com arroz branco	1004	240	10,9	3,6	20,3	0,4	14,9	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Chili com arroz branco	1004	240	10,9	3,6	20,3	0,4	14,9	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Chili com arroz branco	1004	240	10,9	3,6	20,3	0,4	14,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface, milho e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	<b>SEM OVO</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	Peito de frango estufado com cenoura e arroz	738	176	5,6	1,7	20,4	0,8	10,6	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	Peito de frango estufado com cenoura e arroz	738	176	5,6	1,7	20,4	0,8	10,6	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	Peito de frango estufado com cenoura e arroz	738	176	5,6	1,7	20,4	0,8	10,6	0,1
	<b>SEM OVO</b>	Peito de frango estufado com cenoura e arroz	738	176	5,6	1,7	20,4	0,8	10,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

ALÉRGICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H2O - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# Plano de Ementa Alergias e Intolerâncias

Semana 9



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	981	234	11,0	3,9	19,0	1,1	14,2	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	901	165	3,6	2,9	18,5	0,9	13,8	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>	901	165	3,6	2,9	18,5	0,9	13,8	0,1
	<b>SEM OVO</b>	901	165	3,6	2,9	18,5	0,9	13,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato GERAL</b>	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	<b>SEM GLÚTEN</b>	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	<b>SEM LACTOSE</b>								
	<b>SEM OVO</b>	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>SEM OVO</b>	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>SEM OVO</b>	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche</b>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	<b>Prato GERAL</b>	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>SEM GLÚTEN</b>	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>SEM LACTOSE</b>	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>SEM OVO</b>	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche</b>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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:

**LANCHES DIETAS:** As matérias-primas dos lanches serão adaptadas e adequadas a cada dieta/alergia/intolerância

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, H.C. - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas