

Ementa Semanal_Geral – 18 a 22 set.2023

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, couve portuguesa, couve-flor e feijão-verde ^{7,12}	185	44	1,7	0,3	5,8	1,0	0,9	0,2
Prato	» Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	185	44	1,7	0,3	5,8	1,0	0,9	0,2
Salada	» Salada de alface, cenoura e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de cenoura, feijão-verde, alho-francês e curgete ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,5	0,8	1,0	0,2
Prato	» Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1038	247	6,3	0,8	35,5	0,4	11,1	0,9
Salada	» Salada de couve roxa, pimento e tomate	417	101	8,8	1,3	3,0	2,8	1,2	0,0
Sobremesa	» Ameixa preta	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de nabo, espinafres, cenoura e repolho ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,4	0,8	1,0	0,4
Prato	» Frango estufado com cenoura e macarronete ¹	768	182	4,0	0,7	19,9	1,7	16,0	0,4
Salada	» Brócolos e couve-flor salteados	456	110	9,3	1,3	2,4	1,8	3,2	0,6
Sobremesa	» Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-lombarda, cenoura, repolho, abóbora e feijão branco ^{7,12}	277	66	1,8	0,3	8,7	0,7	2,4	0,2
Prato	» Filetes de pescada no forno com orégãos e batata assada ⁴	432	103	2,7	0,4	13,2	0,9	6,4	0,2
Salada	» Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	» *Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} / fruta da época	*387	*91	*1,9	*1,0	*15,5	*14,8	*3,1	*0,1
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, cenoura, curgete e brócolos ^{7,12}	179	43	1,7	0,3	5,2	0,5	1,1	0,2
Prato	» Arroz enriquecido com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho ³	753	179	5,6	1,5	22,4	0,7	8,5	0,5
Salada	» Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	» Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.