



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g
	Prato	Macarrão com carne	821kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g
	Dieta	Peito de perú estufado com arroz de cenoura	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Iogurte Sólido	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
3 ^a	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g
	Prato	Filete Perca com arroz de cenoura	453kJ/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Leite Simples	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
4 ^a	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g
	Prato	Pizza	861,8kJ/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com massa penne	537kJ/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g
	Vegetariano	Tortilha de batata e cebola	548kJ/131kcal	6,1g	1,2g	13,4g	1,4g	5,7g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época	536kJ/128Kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Iogurte Sólido	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
5 ^a	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g
	Prato	Lasanha de Atum	491kJ/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g
	Sobremesa	Mandarina ou fruta da época	170kJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Leite simples	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
6 ^a	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g
	Prato	Lombo de Porco com arroz de ervilhas	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kJ/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	723kJ/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Iogurte Líquido	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfítos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm gluten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfítos e tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm gluten, leite, soja e sulfítos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfítos. Pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com gluten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm gluten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Lasanha de atum contém cereais que contêm gluten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de Perca contém cereais que contêm gluten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfítos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango contém frango. Macarrão com carne contém cereais que contêm gluten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de pera fatiado pode conter vestígios de aipo. Legumes campestris podem conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Vitela à Sevilhana com arroz de cenoura	679kJ/162Kcal	6,6g	2,0g	16g	2,1g	10g	0,37g
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura	666kJ/197kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Quiche alho francês	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170kJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Massada de salmão gratinada	771kJ/185Kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189Kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4 ^a	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Bifanas com puré de batata	1097kJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457kJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280kJ/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
5 ^a	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Filete de pescada com arroz de tomate	1613kJ/385Kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Sólido	289kJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6 ^a	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,0g
	Prato	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641kJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256kJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
		Leite simples	200kJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Bife de frango contém leite. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Legumes campestris podem conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.



VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)									
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa de Agrião	170KJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793KJ/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793KJ/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz de cenoura	449KJ/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
4 ^a	Sopa	Creme cenoura	210KJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Omelete com arroz de ervilhas	640KJ/153kcal	7,3g	2,4g	16g	2,4g	7,4g	0,59g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411KJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219KJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5 ^a	Sopa	Caldo Verde	210KJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558KJ/1Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614KJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219KJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Leite simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6 ^a	Sopa	Sopa feijão verde	181KJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433KJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490KJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809KJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremoço. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Molho de tomate conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Camponesa	237KJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Pernas de frango assado com massa fusilli tricolor	688KJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa fusilli tricolor	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Legumes à brás	906KJ/218Kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
3ª	Sopa	Sopa Juliana	176KJ/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Paelha à Valenciana	656KJ/155Kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448KJ/106Kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Acompanhamento	Legumes	219KJ/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305KJ/72Kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Rolo de carne com esparguete	782KJ/187Kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Dieta	Peito perú estufado com esparguete	731KJ/175Kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Vegetariano	Burguer vegetariano com arroz branco	747KJ/178Kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,76g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Mandarina ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com fiambre ou manteiga	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183KJ/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Bife vaca cebolada com puré de batata	560KJ/134Kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666KJ/119Kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742KJ/178Kca	12,8g	10,9	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	299KJ/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Creme cenoura	210KJ/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589KJ/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598KJ/143Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Dahl lentilhas	662KJ/158Kcal	5,6g	1,7g	22,0g	2,2g	6,4g	0,43g
	Acompanhamento	Salada	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou manteiga	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Bife de frango contém leite. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Rolo de Carne contém cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.