

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Semana de 1 a 5 de julho de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, cenoura e couve branca ^{7,12}	189	45	1,8	0,3	5,8	0,7	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate e repolho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	899	213	5,8	0,8	30,3	0,5	9,2	0,9
Vegetariana	Arroz com seitan, alho-francês, feijão-verde e tomate ^{1,6}	759	181	5,7	1,0	20,9	0,6	10,7	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas, curgete, cenoura e espinafres ^{1,6,7,8,10,11,12}	270	65	1,8	0,3	9,2	0,6	2,8	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (repolho, cenoura e brócolos) com macarronete ¹	722	171	4,7	0,8	17,5	1,5	14,1	0,5
Vegetariana	Macarronete com soja e legumes (cenoura, repolho, abóbora e brócolos) no forno ^{1,6}	1144	271	4,9	0,9	30,8	1,5	22,7	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve branca e couve-lombarda) ^{7,12}	183	44	1,8	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata ensalsada (batata cozida polvilhada com salsa picada) ^{2,4}	420	100	2,1	0,3	13,3	0,9	6,1	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos, feijão branco e legumes (cenoura, curgete e feijão-verde) com batata ensalsada (batata cozida polvilhada com salsa picada)	453	107	1,8	0,3	16,8	0,9	4,1	0,3
Salada	Salada de pepino, cebola e tomate	92	22	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês e nabo ^{7,12}	184	44	1,8	0,3	5,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com tomate com arroz branco	968	231	10,0	2,8	22,4	0,2	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz com grão-de-bico, brócolos e couve-flor no forno	1247	297	8,7	1,2	44,7	1,1	7,7	1,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, abóbora e curgete ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Massa (macarronete) com cavala (em conserva), cenoura, ervilhas e milho gratinada no forno ^{1,4,6,7}	942	224	8,0	1,3	25,6	2,0	11,7	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, curgete e macarronete ^{1,6}	1110	265	6,3	0,9	39,8	1,5	12,0	0,4
Salada	Repolho	115	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal