



ESCOLAS C. M. SEIXAL  
RESTAURANTE

Semana de 17 a 21 de setembro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombarda com cenoura	228	54	1,6	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à carbonara <sup>1,3,6,7</sup>	1272	305	17,6	8,8	23,3	1,5	12,7	1,5
Vegetariana	Salada de massa e soja <sup>1,3,6</sup>	1424	337	5,4	0,8	42,8	1,7	25,3	0,8
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema espinafres	226	54	1,7	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada no forno com molho limão, macedónia e batata <sup>4</sup>	404	96	2,4	0,3	9,1	0,6	8,9	0,4
Vegetariana	Salada de batata com cogumelos	331	78	2,2	0,3	11,5	0,8	2,5	0,4
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombardo com cenoura	225	54	1,6	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas e arroz <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	927	221	9,8	2,6	23,9	0,6	8,5	1,3
Vegetariana	Alho francês à brás <sup>3,5,6</sup>	1112	268	20,9	6,1	14,1	1,2	4,5	0,8
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão com repolho	418	99	2,8	0,4	14,6	1,3	2,8	0,2
Prato	Arroz de pescada à marinheiro <sup>4</sup>	759	180	3,6	0,5	23,5	0,1	13,1	0,6
Vegetariana	Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>	1089	260	12,8	5,0	29,4	2,7	5,9	0,9
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	360	85	0,0	0,0	19,1	19,0	2,0	0,7
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve galega com abóbora	218	52	1,7	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Pá de porco estufada com arroz de cenoura	1017	242	10,4	2,9	24,0	0,4	12,8	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Vegetariana Arroz com soja e legumes<sup>6</sup>  
Salada Salada de tomate e cenoura  
Sobremesa Fruta da época  
Tipo 2 Pão de mistura<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

1139	269	3,9	0,5	39,9	0,4	17,5	0,6
100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018  
Almoço

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme ervilhas	235	56	1,7	0,2	8,4	0,7	1,3	0,1
Prato	Hamburguer de aves com espirais <sup>1,3,6,12</sup>	946	226	9,0	3,7	24,3	1,6	14,1	1,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1028	245	8,1	2,6	31,4	2,4	10,0	1,6
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas <sup>1,3</sup>	314	75	3,1	0,5	7,9	0,0	3,6	0,2
Prato	Filetes no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	844	200	4,1	0,6	29,6	0,1	10,8	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz e legumes	819	194	4,4	0,6	33,9	0,8	3,8	0,7
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora com feijão verde	215	51	1,8	0,3	7,4	0,7	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1041	248	10,5	2,8	24,6	1,4	13,1	0,7
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate <sup>1,3</sup>	1059	251	6,0	1,0	40,4	2,1	6,1	0,9
Salada	Couve roxa e pepino	106	25	0,3	0,1	2,9	2,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes	228	54	1,6	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada russa de peixe (batata, ervilhas, cenoura e ovo) <sup>3,4</sup>	438	104	3,6	0,7	9,1	0,8	8,3	0,5
Vegetariana	Ovo cozido, batata e cenoura <sup>3</sup>	464	111	5,1	1,1	10,4	1,4	5,2	0,5
Salada	Cenoura e beterraba	103	24	0,0	0,0	4,1	3,9	0,7	0,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	446	105	0,1	0,0	23,3	18,8	2,8	0,1
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda com nabo	223	53	1,6	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango corado c/ arroz de ervilha e salada	804	190	4,1	0,7	23,2	0,1	14,8	0,6

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremço, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Vegetariana Esparguete com soja, legumes e queijo<sup>1,3,6,7</sup>  
Salada Alface e couve roxa  
Sobremesa Fruta da época  
Tipo 2 Pão de mistura<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

1326	314	8,1	2,5	39,7	1,3	19,4	0,9
103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 4 de outubro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa	226	54	1,6	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum c/ cenoura <sup>4</sup>	1064	253	8,7	1,2	32,0	0,6	11,2	1,5
Vegetariana	Arroz de cenoura com brocolos e frutos secos <sup>8</sup>	841	199	3,8	0,6	37,1	4,3	3,5	0,6
Salada	Alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	227	54	1,6	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado c/ esparguete <sup>1,3</sup>	850	202	8,1	2,2	16,5	0,8	15,5	0,5
Vegetariana	Esparguete de legumes <sup>1,3</sup>	1036	246	6,0	0,9	40,6	2,3	6,1	0,8
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme ervilhas	235	56	1,7	0,2	8,4	0,7	1,3	0,1
Prato	Pescada à gomes sá <sup>4</sup>	399	95	2,5	0,4	10,2	0,9	7,3	0,5
Vegetariana	Tarte de legumes <sup>1,3,6</sup>	362	167	10,3	3,7	12,3	1,1	5,3	0,7
Salada	Cenoura e feijão verde	124	30	0,2	0,1	4,0	3,2	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	360	85	0,0	0,0	19,1	19,0	2,0	0,7
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgette e cenoura	225	53	1,6	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves	992	236	6,4	1,3	32,1	0,2	12,0	0,8
Vegetariana	Massa riscada com cubos de tofu <sup>1,3,6</sup>	1055	251	8,5	1,8	30,5	1,4	10,4	0,7
Salada	Alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL  
Semana de 08 a 12 de Outubro de 2018  
Almoço

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de lombardo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	828	197	4,7	0,6	30,4	1,9	7,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa	89	21	0,1	0,0	2,5	2,2	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de soja e legumes <sup>3,5,6,7</sup>	1020	242	5,4	2,1	29,0	2,6	18,3	0,4
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	Grão com feijão-verde	354	84	1,9	0,2	11,8	1,6	3,6	0,1
Prato	Carne porco assada c/massa espiral <sup>1</sup>	952	226	9,1	2,9	21,2	1,3	14,8	0,3
Salada	Alface, milho e tomate	208	49	1,5	0,0	4,7	0,2	3,9	0,0
Vegetariana	Massa espiral com alho francês e ervilhas <sup>1</sup>	424	101	2,6	0,2	13,0	1,0	4,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8,12</sup>	697	164	1,1	0,6	34,4	18,2	3,7	0,1

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada russa de atum <sup>4</sup>	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Cenoura e tomate	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Salada de legumes c/curgete <sup>7</sup>	309	74	4,2	1,7	3,6	1,2	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ arroz alegre <sup>1,7,8</sup>	673	159	3,0	1,0	20,3	2,7	12,6	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e soja <sup>8</sup>	403	95	1,3	0,2	16,9	1,3	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Massinha salmão c/coentros <sup>3,4</sup>	530	126	2,6	0,5	14,6	1,2	9,6	1,0
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde)	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Massinha com cubinhos de soja e macedonia	1230	292	7,8	0,9	44,0	1,1	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL  
Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018  
Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	143	34	1,2	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1021	243	10,5	3,6	21,9	1,0	14,8	0,3
Salada	Couve roxa e brócolos <sup>3,6</sup>	116	28	0,4	0,1	2,2	1,9	2,5	0,0
Vegetariana	Soja à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1075	254	2,5	0,3	37,2	1,8	19,5	0,2
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 camponesa	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Filetes no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,4,5</sup>	775	184	4,8	0,5	24,4	0,5	9,7	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	0,6	1,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com legumes e arroz <sup>1,6,8,11</sup>	911	215	1,9	0,2	39,1	0,8	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	154	37	1,3	0,2	4,9	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa espiral <sup>1,2</sup>	842	199	3,0	0,7	23,5	1,3	19,5	0,3
Salada	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	108	25	0,1	0,0	3,9	2,2	1,1	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com esparguete <sup>1,5,6,7</sup>	647	154	4,6	1,7	22,4	2,9	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Peixe á bras <sup>3,4</sup>	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Alface e couve rouxa	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Legumes á bras <sup>3</sup>	358	85	2,5	0,5	10,6	1,1	4,2	0,2
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve-flor	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves em cama de legumes	571	135	3,7	0,9	14,5	1,1	10,4	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz e legumes <sup>1,3,5,6</sup>	568	136	8,4	1,1	9,8	1,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL  
Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8</sup>	585	139	3,8	0,6	14,5	1,0	11,3	0,6
Salada	Salada de alface, pepino	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes c/soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	385	92	1,6	0,4	13,9	2,1	3,7	0,3
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 ervilhas	185	44	1,2	0,2	5,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer mistos c/ macarrão <sup>1</sup>	933	222	9,7	3,5	19,1	1,2	14,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja <sup>6</sup>	575	136	1,2	0,1	18,3	1,2	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	420	100	3,2	1,4	9,2	1,3	8,0	1,5
Salada	Salada de alface, cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes <sup>1,3,6,7</sup>	317	155	10,4	3,7	9,6	1,6	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	266	63	1,4	0,2	9,0	1,1	2,9	0,1
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e cogumelos <sup>1,3</sup>	663	157	4,5	1,4	16,6	1,3	12,2	0,3
Salada	Legumes salteados (ervilha, cen, feijão verde)	116	28	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, <sup>1,5,6,7,8,11</sup>	425	101	4,3	1,4	10,0	1,7	4,7	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo <sup>7</sup>	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada no forno c/batata salteada <sup>4</sup>	403	95	1,6	0,2	11,6	0,7	8,2	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ soja fina e batata <sup>6</sup>	492	116	1,0	0,1	16,0	1,1	9,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL  
Semana de 29 a 02 de Novembro de 2018  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Massa à carbonara <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	718	172	6,9	1,8	18,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Alho francês à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1114	267	19,1	4,9	17,1	0,8	6,2	1,4
Salada	Alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Delícia de peixe (abrótea,batata palha,cenoura,natas) <sup>4,5,6</sup>	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Delícia de legumes	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Salada	Alface,Tomate	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massa e soja <sup>1,3,6</sup>	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Cenoura e couve rousa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Frango estufado c/esparguete <sup>5,6,7</sup>	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Massa c/ soja e legumes <sup>6</sup>	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Tomate,cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# C M SEIXAL

Semana de 05 a 09 de Novembro de 2018

## Almoço



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes <sup>1,6,8,11</sup>	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Feijão-verde cozido	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com couve	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Almondegas com esparguete	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Alface e beterraba	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Pescada à gomes sá	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Massa cotovelos com alho francês, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	783	187	4,2	0,7	30,1	1,4	6,4	0,5
Salada	Couve coração e cenoura	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta época	346	83	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Chilli c/feijão e arroz branco	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos <sup>8</sup>	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Laranja	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Salada quente de peixe (salmão, cotovelos e macedonia)	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Salada de cenoura tomate e beterraba	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Melancia	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**C M SEIXAL**  
Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018  
Almoço



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	374	89	3,4	0,5	12,7	2,0	1,8	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	995	238	5,6	0,8	37,6	1,8	7,5	0,8
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	898	214	3,3	0,5	38,2	1,3	6,8	0,5
Tipo 1	Brócolos e cenoura	98	23	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maça/fruta epoca	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De abóbora	485	116	2,7	0,3	17,8	1,6	4,9	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	783	186	8,3	2,4	14,3	0,4	13,1	2,3
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	867	206	5,5	1,0	33,9	0,6	4,5	1,3
Salada	Brócolos	77	19	0,4	0,1	2,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja/fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	282	68	2,2	0,4	10,4	2,0	1,6	0,2
Prato	Bacalhau com natas	547	131	2,6	0,6	16,2	0,6	10,1	1,2
Vegetariana	Saladinha de grão com batata e ovo <sup>3</sup>	621	148	9,4	2,3	4,4	0,3	11,6	0,3
Tipo 1	Cenoura e couve roxa	256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	350	84	1,9	0,3	12,2	2,0	4,1	0,2
Prato	Arroz de carnes ( porco e frango)	1001	238	8,7	3,4	27,2	1,4	12,3	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1023	242	5,8	0,9	35,3	2,2	11,4	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Banana/fruta epoca	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças com nabo	338	81	3,0	0,4	11,5	2,1	1,7	0,3
Prato	Pescada c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	319	76	0,5	0,1	9,4	1,1	8,2	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ courgete e queijo fresco <sup>7</sup>	433	103	3,8	1,8	13,3	1,4	3,7	0,4
Salada	Salada de tomate e cenoura	76	18	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maça/fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas