

## Semana de 9 a 13 de abril de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	670	160	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1298	307	3,2	0,4	43,9	1,4	24,1	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata couve-flor e cenoura <sup>4</sup>	345	82	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura <sup>1,3,7</sup>	694	171	3,4	0,8	27,6	1,9	6,3	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	190	45	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Rancho (c. porco, frango, grão, massa e repolho) <sup>1,3</sup>	773	184	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes <sup>6</sup>	1031	245	2,0	0,2	37,2	1,0	17,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Crema de feijão frade c/ agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	374	89	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Filete de abrótea assado c/ salada russa <sup>4</sup>	348	82	1,2	0,2	10,0	0,6	7,4	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete e queijo ralado <sup>3,7</sup>	472	112	4,9	2,7	11,8	1,1	4,6	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa couve flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	192	46	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango c/ macarrão alface e milho <sup>1,3</sup>	655	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de massas c/ feijão vermelho e brócolos <sup>1,3,6</sup>	1346	319	3,3	0,4	45,0	0,9	26,2	0,3
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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

## Semana de 16 a 20 de abril de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e brócolos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	695	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	801	190	2,1	0,3	34,5	1,2	7,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	289	69	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne porco assada c/ puré de batata e legumes salteados <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	672	160	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo <sup>1,3,7</sup>	827	198	10,8	5,6	16,7	1,7	7,8	1,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cevadinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata <sup>4</sup>	696	165	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu <sup>6</sup>	563	133	2,5	0,5	19,6	1,6	6,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	354	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	596	141	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	703	166	2,6	0,5	28,6	2,4	5,2	0,3
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	1,2	0,2	7,7	1,2	1,2	0,1
Prato	Filete de fogonero c/ arroz de legumes e brócolos <sup>4</sup>	682	162	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão catarino c/ legumes	854	203	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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

## Semana de 23 a 27 de abril de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	187	44	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba <sup>1,3,6,12</sup>	818	195	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1036	246	8,5	1,1	28,4	1,6	13,0	0,9
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	198	47	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup>	351	83	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve	456	108	1,1	0,2	18,3	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	358	85	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	553	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais	787	186	2,5	0,4	36,0	0,5	4,0	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de acelgas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de solha assado c/ molho de limão e massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	696	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Vegetariana	Massa com alho francês, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	709	168	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	203	48	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	777	184	4,7	1,2	22,4	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e queijo ralado <sup>3,7</sup>	829	197	7,7	4,1	24,1	0,6	7,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 9Aipo, 10Mostarda, 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



## Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	204	48	1,2	0,2	7,9	1,3	1,2	0,1
Prato	Arroz de cavala com cenoura <sup>4,6</sup>	900	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e queijo gratinado <sup>3,7</sup>	802	191	5,6	2,6	28,0	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	313	74	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia e macarrão <sup>1,3</sup>	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia <sup>1,3,6</sup>	1222	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de paloco c/ batata e feijão verde <sup>4</sup>	341	81	1,7	0,2	9,4	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	336	79	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Empadão de arroz c/ carne , pepino e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	718	171	7,5	2,3	14,8	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	854	203	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Puré de feijão c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	349	83	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Filetes de peixe c/ batata cozida, brócolos e cenoura <sup>4</sup>	324	77	1,4	0,2	7,8	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de vegetais <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	489	116	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
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

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. 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



## Semana de 7 a 11 de maio de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	190	45	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas estufadas c/ esparguete, ervilhas e cenoura <sup>1,3,6,12</sup>	681	162	6,4	2,8	16,5	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Almôndegas de legumes c/ molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	820	194	3,2	0,6	33,9	1,4	6,1	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa beterraba <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	195	46	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Atum de escabeche com milho cozido e brócolos <sup>4</sup>	682	162	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr <sup>1,3,6,8,11</sup>	974	230	2,9	0,4	39,1	0,3	10,5	0,3
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen)	808	193	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes	854	203	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	196	47	1,5	0,3	7,0	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de paloco com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	362	86	2,2	0,2	9,3	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Curgete e feijão verde estufado	317	75	2,0	0,2	12,5	1,1	2,2	0,2
Sobremesa	Pera rocha	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	436	104	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Massa c/ carne (vaca e frango) c/ macedónia <sup>1,3</sup>	772	184	7,8	2,3	14,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes <sup>1,3</sup>	709	168	2,6	0,5	28,8	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Maçã starking	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

## Semana de 14 a 18 de maio de 2018

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de atum c/ tomate e alface <sup>4</sup>	753	179	7,4	1,0	15,4	0,2	12,4	1,2
Vegetariana	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	354	84	2,3	0,5	11,2	1,4	3,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	313	74	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macedónia e macarrão <sup>1,3</sup>	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Vegetariana	Estufado de soja c/ macarrão e macedónia <sup>1,3,6</sup>	1222	289	3,0	0,5	34,2	0,7	26,3	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de paloco c/ batata e feijão verde <sup>4</sup>	341	81	1,7	0,2	9,4	0,7	7,5	0,2
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	336	79	1,2	0,2	14,0	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Empadão de arroz c/ carne pepino e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	718	171	7,5	2,3	14,8	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	854	203	2,3	0,3	37,3	1,3	7,4	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Puré de feijão c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	349	83	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Filetes de peixe c/ batata cozida, bróculos e cenoura <sup>4</sup>	324	77	1,4	0,2	7,8	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de vegetais <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	489	116	2,2	0,6	19,9	2,0	3,2	0,5
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

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. 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

## Semana de 9 a 13 de abril de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Leite + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	431	105	4,8	2,7	11,5	4,4	4,0	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Fruta + pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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

## Semana de 16 a 20 de abril de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	658	161	6,6	3,6	22,1	9,4	2,5	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	Fruta + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	612	145	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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



## Semana de 23 a 27 de abril de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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

## Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Leite + pão c/manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	431	105	4,8	2,7	11,5	4,4	4,0	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Fruta + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	612	145	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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

## Semana de 7 a 11 de maio de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	658	161	6,6	3,6	22,1	9,4	2,5	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	658	161	6,6	3,6	22,1	9,4	2,5	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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

## Semana de 14 a 18 de maio de 2018

### Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Lanche 1	Pão c/ banana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	611	149	0,7	0,3	30,4	13,8	3,9	0,5
Lanche 2	Leite + cereais <sup>1,7,8</sup>	378	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Leite + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	382	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	475	116	0,8	0,3	23,7	10,1	2,7	0,4
Lanche 2	logurte + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	12,1	4,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Lanche 1	Fruta + pão c/ queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	614	150	4,8	2,9	20,6	8,8	5,3	0,6
Lanche 2	Fruta + bolacha <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	612	145	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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