

Ementa Semanal

28 de setembro a 2 de outubro, 2020

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, c.branca e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,6	0,3	5,0	0,7	0,7	0,2
Prato	» Tirinhas de porco estufadas com massa ¹³	1030	245	10,7	3,1	21,9	0,9	14,9	0,4
Salada	» Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de nabo, couve flor e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,7	0,3	5,9	0,8	1,0	0,3
Prato	» Lombrinhos de salmão com tomilho e arroz de feijão catarino ⁴	1158	277	15,2	2,7	23,2	0,3	11,3	0,3
Salada	» Legumes cozidos (repolho, feijão verde e couve de Bruxelas)	160	38	0,8	0,2	3,8	3,1	2,4	0,9
Sobremesa	» *Gelatina vegetal morango ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	*1586	*373	*0,0	*0,0	*91,2	*88,8	*0,0	*0,5
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	44	1,9	0,3	5,8	0,5	0,6	0,3
Prato	» Frango estufado em cru fatiado com massa cotovelos ^{1,3}	797	189	3,3	0,6	20,1	0,1	18,6	0,4
Salada	» Couve-flor, brócolos e couve lombarda	407	98	8,1	1,1	2,2	1,8	3,1	0,4
Sobremesa	» Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de grão-de bico e legumes (alho francês, curgete e couve flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	563	134	4,8	0,7	17,0	1,7	4,1	0,6
Prato	» Rodelas de pescada no forno c/arroz de tomate ^{2,4}	663	157	4,1	0,6	17,6	0,3	12,0	0,4
Salada	» Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	» Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de ervilhas, cenoura e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	» Jardineira de aves (frango, peru, batata, cenoura e ervilhas)	409	97	1,4	0,2	11,9	1,0	8,4	0,1
Salada	» Legumes incorporados	0	0	0	0	0	0	0	0
Sobremesa	» Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Trevoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.