



#### SEGUNDA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Creme de feijão-verde e cenoura	234	56	2,1	0,35	6,5	2,8	1,5	0,06
PRATO	Massada de ovo (ovo, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) [1, 3, 9]	486	116	4,9	1,0	12	2,2	5,7	0,15
VEGETARIANO	Massada de feijão frade (feijão frade, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) [1, 3, 9]	428	102	1,6	0,32	16	1,8	5,1	0,06
SOBREMESA	Fruta da época	264	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

#### TERÇA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Sopa de repolho e abóbora	214	51	2,0	0,34	5,7	2,8	1,4	0,05
PRATO	Paloco à Brás (paloco salteado com cebola, batata frita, salsa e açafrão da Índia). Salada de alface [1, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	506	121	5,4	0,7	9,9	0,9	7,6	0,07
VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, batata frita, salsa e açafrão). Salada de alface [1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	431	103	5,1	0,7	11	1,5	2,1	0,07
SOBREMESA	Fruta da época	264	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

#### QUARTA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Sopa de brócolos e curgete	215	51	2,1	0,33	5,3	2,5	1,8	0,05
PRATO	Almôndegas de novilho estufadas. Massa esparguete com cenoura e ervilhas [1, 3, 6, 9, 10, 11]	560	134	7,0	2,0	13	2,2	4,3	0,24
VEGETARIANO	Almondegas de lentilhas. Massa esparguete com cenoura e ervilhas [1, 3, 6, 9]	541	129	3,4	0,5	17	2,2	5,9	0,14
SOBREMESA	Fruta da época	264	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

#### QUINTA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Sopa de couve-flor e cenoura	239	57	2,2	0,34	6,3	3,0	2,0	0,06
PRATO	Caldeirada de mimos de pescada (pescada, batata, pimento, feijão verde e cenoura) [4, 9, 10, 11]	333	80	2,3	0,35	7,2	1,7	6,8	0,15
VEGETARIANO	Caldeirada de ervilhas (ervilhas, batata, cenoura, feijão verde e pimento) [9]	289	69	2,0	0,31	9,5	2,4	2,2	0,13
SOBREMESA	Fruta da época	264	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

#### SEXTA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Creme de curgete e feijão branco	220	53	2,0	0,33	6,1	2,6	1,6	0,05
PRATO	Bife de frango com molho de cogumelos. Arroz de alho. Salada de alface e tomate [14]	413	99	3,3	0,5	9,8	0,8	7,2	0,24
VEGETARIANO	Estufado de soja. Arroz de alho. Salada de alface e tomate [1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]	554	132	4,2	0,7	15	2,2	7,4	0,15
SOBREMESA	Gelatina	1 655	395	0,5	0,00	86	84	11	0,58

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

#### LEGENDA ( ? = pode conter )

- 1 GLÚTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 OVOS
- 4 PEIXE
- 5 AMENDOIM
- 6 SOJA
- 7 LEITE
- 8 FRUTOS CASCA RIJA
- 9 AIPO
- 10 MOSTARDA
- 11 SEMENTES DE SÉSSAMO
- 12 TREMOÇOS
- 13 MOLUSCOS
- 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE



Elaborado por  
**Inês Azevedo 5526N**

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.