



SEGUNDA-FEIRA

KJ Kcal Lip. Sat. HC Açú Pro. Sal

Segunda-feira de Páscoa

TERÇA-FEIRA

| | | KJ | Kcal | Lip. | Sat. | HC | Açú | Pro. | Sal |
|-------------|---|-----|------|------|------|-----|-----|------|------|
| SOPA | Sopa de ervilhas e cenoura [9] | 234 | 56 | 2,1 | 0,35 | 6,3 | 2,9 | 1,8 | 0,10 |
| PRATO | Hambúrguer de novilho no forno. Massa esparguete estufada com cenoura e feijão-verde [1, 6] | 440 | 105 | 4,2 | 1,5 | 10 | 1,5 | 6,0 | 0,28 |
| VEGETARIANO | Hambúrguer de feijão preto. Massa esparguete estufada com cenoura e feijão verde [1, 3, 6] | 548 | 131 | 2,9 | 0,49 | 19 | 2,7 | 5,9 | 0,09 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 264 | 63 | 0,5 | 0,10 | 13 | 13 | 0,20 | 0,01 |

QUARTA-FEIRA

| | | KJ | Kcal | Lip. | Sat. | HC | Açú | Pro. | Sal |
|-------------|---|-----|------|------|------|-----|-----|------|------|
| SOPA | Creme de cenoura e feijão vermelho | 216 | 52 | 2,0 | 0,33 | 6,0 | 2,6 | 1,6 | 0,09 |
| PRATO | Mimos de pescada à Rosa do Adro (mimos com pão ralado no forno). Arroz de cenoura. Salada de alface [1, 4, 6, 7, 8, 11] | 476 | 114 | 3,9 | 0,6 | 13 | 0,8 | 6,2 | 0,17 |
| VEGETARIANO | Arroz de feijão com legumes (feijão vermelho, cenoura e repolho). Salada de alface | 319 | 76 | 1,8 | 0,30 | 12 | 1,8 | 1,9 | 0,10 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 264 | 63 | 0,5 | 0,10 | 13 | 13 | 0,20 | 0,01 |

QUINTA-FEIRA

| | | KJ | Kcal | Lip. | Sat. | HC | Açú | Pro. | Sal |
|-------------|--|-----|------|------|------|-----|-----|------|------|
| SOPA | Sopa de brócolos e curgete | 215 | 51 | 2,1 | 0,33 | 5,3 | 2,5 | 1,8 | 0,05 |
| PRATO | Coxas de frango estufadas em tomate. Massa de cotovelos com cenoura e repolho [1, 3] | 441 | 105 | 4,0 | 0,7 | 9,2 | 2,2 | 7,3 | 0,14 |
| VEGETARIANO | Massa de lentilhas (massa de cotovelos, lentilhas, cenoura e repolho) [1, 3] | 361 | 86 | 2,0 | 0,33 | 13 | 2,1 | 3,5 | 0,11 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 264 | 63 | 0,5 | 0,10 | 13 | 13 | 0,20 | 0,01 |

SEXTA-FEIRA

| | | KJ | Kcal | Lip. | Sat. | HC | Açú | Pro. | Sal |
|-------------|--|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|
| SOPA | Sopa de couve-flor e alho-francês | 224 | 53 | 2,0 | 0,32 | 5,9 | 2,9 | 1,9 | 0,05 |
| PRATO | Salmão no forno. Salada russa: batata, cenoura e ervilhas cozidas [4, 9, 10, 11] | 552 | 132 | 8,0 | 1,5 | 7,9 | 1,8 | 6,3 | 0,13 |
| VEGETARIANO | Strogonoff de grão-de-bico e repolho. Salada russa: batata, cenoura e ervilhas cozidas [9, 10, 11, 14] | 431 | 103 | 2,2 | 0,31 | 14 | 2,5 | 4,6 | 0,21 |
| 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.