



SEGUNDA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Creme de alho francês e cenoura	232	55	2,2	0,37	6,2	2,9	1,5	0,06
PRATO	Barras de pescada no forno. Massa de cotovelos com cenoura e feijão verde ^[1, 2, 3, 4, 7, 13]	487	116	3,8	0,5	15	1,9	4,7	0,32
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão vermelho. Massa de cotovelos com cenoura e feijão verde. ^[1, 3, 6]	564	135	3,1	0,5	20	2,2	6,0	0,10
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 grão-de-bico	224	53	1,9	0,32	6,1	2,6	1,7	0,05
PRATO	Coxas de frango no forno. Arroz de cenoura. Salada de alface ^[1, 4, 6, 9, 10, 11, 14]	468	112	4,0	0,7	11	1,1	7,3	0,14
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e cenoura. Arroz de cenoura. Salada de alface ^[9, 10, 11]	366	87	3,2	0,5	12	1,8	2,0	0,13
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 couve portuguesa e cenoura	221	53	2,0	0,32	5,9	3,1	1,6	0,05
PRATO	Salada Russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidas) com azeite ^[3, 4, 9]	484	116	4,4	1,0	6,9	1,5	11	0,20
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico (grão-de-bico, batata, cenoura e repolho) com azeite	372	89	2,1	0,29	13	1,8	3,5	0,04
SOBREMESA	Fruta da época	264	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

QUINTA-FEIRA

Dia da Liberdade

SEXTA-FEIRA

		KJ	Kcal	Lip.	Sat.	HC	Açu	Pro.	Sal
SOPA	Creme de couve-flor e cenoura	239	57	2,2	0,34	6,3	3,0	2,0	0,06
PRATO	Bolonhesa de novilho estufado em tomate, cenoura e repolho. Esparguete cozida ^[1, 3, 9, 10, 11]	626	150	8,7	3,3	10	2,2	6,8	0,16
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas estufadas em tomate, cenoura e repolho. Esparguete cozida ^[1, 3, 9, 10, 11]	414	99	2,7	0,43	13	1,6	4,5	0,10
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 SÊSSAMO
- 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.