

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão-encarnado	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
<b>Prato</b>	Salada de pescada com grão e legumes (pescada cozida, batata aos cubos, cebolada, molho de tomate, grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo) <sup>3,4</sup>	1608	388	22	0	18	40	0.6	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Stroganoff de porco com cogumelos + arroz branco <sup>1,7,12</sup>	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão estufado com legumes + arroz branco <sup>12</sup>	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de soja (massa cotovelo, feijão-frade, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) <sup>6,12</sup>	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco <sup>12</sup>	909	291	7	0	39	17	0.6	5
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

**Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.**