



**Semana de 24 a 28 de junho de 2024**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilha e pimento) <sup>3</sup>	739	176	7,6	1,7	17,4	0,8	8,3	0,4
Salada	Cenoura, cebola e tomate	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Atum refogado com massa esparguete <sup>1,3,4</sup>	1065	253	9,3	1,4	28,9	1,3	12,9	1,0
Ovolactovegetariana	Refogado de feijão vermelho com massa esparguete <sup>1</sup>	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco	914	217	4,9	0,8	31,8	0,2	10,9	0,3
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	1343	318	4,7	0,6	54,7	0,2	12,9	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,6	0,6	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com massa cotovelinhos e feijão catarino <sup>1,4</sup>	801	190	3,8	0,6	22,8	1,3	15,5	0,6
Ovolactovegetariana	Seitan assado fatiado com massa cotovelinhos e feijão catarino <sup>1,6</sup>	1021	242	4,6	1,0	31,5	1,9	18,2	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1122	267	9,2	2,7	35,9	0,6	9,5	0,4
Ovolactovegetariana	Estufado de favas com arroz branco	1090	259	4,6	0,7	47,4	0,6	5,6	0,3
Salada	Cenoura, pepino e milho	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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