



Ementa

Município de Valongo
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa Feriado
Prato
Salada
Sobremesa



VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

Sopa Sopa de abóbora e ervilhas^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Bolonhesa de filete de cavala^{1,3,4,6}
Salada Salada de cenoura raspada
Sobremesa Maçã golden ou
Sobremesa pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
206	49	1,6	0,3	7,0	0,4	1,1	0,3
890	212	9,0	1,1	22,0	1,6	10,0	0,5
106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

Sopa Sopa de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Ovos mexidos com fiambre e espirais^{1,3,5,6}
Salada Salada de couve roxa
Sobremesa Laranja ou
Sobremesa maçã starking

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
846	202	8,5	2,1	19,2	1,1	10,9	0,8
127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Sopa Sopa de cenoura e ervilhas^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pescada assada com batata salteada⁴
Salada Brócolos cozidos
Sobremesa Gelatina ou^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa maçã golden

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
446	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa Sopa de brócolos e feijão^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Chili de carne e soja com arroz branco⁶
Salada Cenoura
Sobremesa Banana ou
Sobremesa pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
270	65	1,9	0,3	9,5	0,5	2,0	0,3
1059	252	6,5	1,7	32,1	0,3	16,0	0,3
104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Mirtilos

"As suas antocianinas ajudam a reduzir a pressão arterial e a diminuir o risco de problemas cardiovasculares. Os antioxidantes dos mirtilos ajudam a desacelerar o envelhecimento precoce e alguns processos cancerígenos e ajudam a prevenir o diabetes tipo 2."
Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município de Valongo
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,7	0,3	6,8	0,5	0,8	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1119	266	5,6	0,8	45,4	1,3	7,2	0,7
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes ^{1,3}	945	225	9,2	2,8	21,0	1,4	12,9	0,2
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Bacalhau fresco no forno om batata salteada ⁴	441	105	2,9	0,4	12,8	0,9	6,1	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ou ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Arroz de aves	793	188	6,2	1,5	18,4	0,2	14,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	74	1,8	0,3	10,5	0,7	2,6	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,4,5,6,7}	688	165	8,8	3,2	13,7	0,6	7,5	1,1
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Clementina ou	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Aveia

"O Beta-glucano presente na aveia contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue."

Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município de Valongo
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1155	275	9,9	1,5	33,3	3,0	12,1	1,6
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	261	62	0,5	0,1	9,9	0,0	4,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada e delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6}	771	183	4,1	0,5	27,3	0,5	8,7	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sobremesa	ou maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,6	0,3	7,0	0,4	1,1	0,3
Prato	Peru estufado com espirais ^{1,3}	785	187	8,4	2,2	13,3	0,6	14,4	0,4
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,1	0,3
Prato	Filete de solha assado com batata salteada ⁴	454	108	3,2	0,5	12,4	0,9	6,8	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	2,0	0,3	9,3	0,8	1,6	0,3
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3}	945	225	9,1	2,7	21,4	1,2	13,3	0,2
Salada	Cenoura cozida	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Clementina ou	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Açaí

"Devido ao seu alto teor de polifenóis, combate a proliferação de alguns tipos de cancro, nomeadamente de leucemia. Devido ainda aos seus antioxidantes e à presença de ácido oleico, pode proteger as células do cérebro, melhorando as funções cognitivas e motoras, podem ainda tratar a síndrome metabólica."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Ementa

Município de Valongo
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,2	12,8	1,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	185	44	1,2	0,2	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Jardineira de carnes	517	123	4,8	1,5	12,4	1,0	6,9	0,1
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de pescada no forno Arroz ⁴	747	177	5,2	0,8	21,0	0,3	11,1	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ou ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3}	755	180	5,3	0,8	17,5	0,8	15,0	0,4
Salada	cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	323	77	2,1	0,3	11,1	0,7	2,4	0,3
Prato	Pescada no forno com batata salteada ⁴	446	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Clementina ou	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que?

"Os cereais integrais, são hidratos de carbono de absorção lenta, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Alguns bons exemplos: arroz integral, milhet, cevada, trigo-sarraceno, aveia, milho..."
Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





Município de Valongo
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com soja ^{1,3,6}	1027	244	8,3	2,2	26,9	1,1	14,9	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada ⁴	445	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,8	0,3	9,0	0,8	1,7	0,3
Prato	Feijoada de carnes	867	207	8,5	2,6	16,9	1,0	13,4	0,3
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	261	62	0,5	0,1	9,9	0,0	4,0	0,2
Prato	Massada de abrótea ^{1,3,4}	846	200	3,4	0,6	28,7	1,2	12,0	0,3
Sobremesa	Gelatina de laranja ou ^{1,3,6,7,8,12}	417	98	0,4	0,0	21,4	19,6	2,2	0,7
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Pá de porco assada com arroz	1000	239	11,6	3,1	20,5	0,3	12,7	0,4
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Couves-de-bruxelas

"Contêm glucosinolatos e substâncias ricas em enxofre com capacidades desintoxicantes. São excelentes fontes de vitaminas A, C, manganês e fitonutrientes que ajudam a proteger o organismo do stress oxidativo e das mutações indesejadas no ADN."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município de Valongo
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Filete de cavala desfiado com esparguete estufados ^{1,3,4,6}	890	212	9,0	1,1	22,0	1,6	10,0	0,5
Salada	Milho e cenoura	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Macarronada com carnes e tofu ^{1,3,6}	910	217	9,7	3,0	18,7	1,3	12,6	0,2
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Filete de solha com arroz ⁴	763	181	5,3	0,8	21,0	0,3	11,9	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	2,0	0,3	9,3	0,8	1,6	0,3
Prato	Panadinhos de frango com esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	791	187	1,8	0,4	23,8	0,7	18,0	0,6
Sobremesa	Pera ou	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	428	101	2,8	0,5	13,0	0,9	5,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ou ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa	laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Vegetais

"Fonte de fibras, vitaminas, sais minerais, água e enzimas. Alguns bons exemplos: Vegetais redondos e doces, vegetais verdes amargos e raízes: abóbora, cebolas, couves, brócolos, grelos, nabijas, rabanetes, entre muitos outros."

Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas