Ementa

Semana de 27 de junho a 01 de julho de 2016
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,9,12]	231	55	2,2	0,3	7,3	1,5	0,3	1,7
Carne	Rolo de carne no forno com arroz[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	3128	748	29,8	10,0	70,8	38,6	0,7	1,1
Peixe	Filete de paloco dourado com arroz de feijão[1,3,4,5,6,7,8,11]	2226	532	19,1	2,3	50,5	38,3	0,7	0,3
Dieta	Filete de paloco ao vapor com batata cozida e legumes[4]	1513	362	1,2	0,2	48,7	37,7	1,0	4,7
Vegetariana	Strogonoff de seitan com puré de batata[1,3,5,6,7,8,9,10,11,12]	1749	418	20,0	4,0	33,7	24,2	2,5	1,7

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de repolho e cenoura[1,3,5,6,7,8,9,12]	233	56	2,2	0,4	7,7	1,1	0,3	2,1
Carne	Arroz de aves gratinado no forno[1,3,5,6,7,9,12]	2625	627	19,6	6,3	62,7	48,0	1,4	0,1
Peixe	Sardinhas assadas com pimentos assados, batata cozida e molho verde[4,12]	1708	409	11,6	2,9	48,2	26,3	1,0	4,1
Dieta	Perna de frango cozida com arroz[5,6]	1807	432	6,0	1,1	62,7	29,9	0,7	0,1
Vegetariana	Croquetes de grão-de-bico com arroz[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	2955	706	15,3	1,8	116,3	22,4	0,6	3,4

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes com feijão[1,3,5,6,7,8,9,12]	546	130	2,8	0,4	19,4	7,0	0,3	2,2
Carne	Entrecosto assado no forno com arroz de ervilhas[5,6,12]	2748	657	23,8	6,8	65,5	34,7	0,7	1,1
Peixe	Solha dourada no forno com salada de batata[4,5,6]	1393	333	4,8	0,7	45,4	25,4	0,7	3,0
Dieta	Solha grelhada com batata e legumes cozidos[4]	1359	325	1,9	0,4	48,8	26,6	1,0	4,8
Vegetariana	Lasanha de brócolos com soja[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	2106	498	9,3	2,5	68,5	34,0	0,6	1,9

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[1,3,5,6,7,8,9,12]	237	56	2,2	0,4	7,7	1,4	0,3	2,0
Carne	Moelas estufadas com molho picante com batata frita à Inglesa[1,3,5,6,7,8,11,12]	2742	655	23,1	4,7	54,1	49,0	1,1	3,5
Peixe	Massa gratinada com atum[1,3,4,5,6,7]	2488	591	22,6	3,2	55,8	40,1	1,7	2,2
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz[5,6]	3060	731	31,7	11,2	66,0	43,6	0,6	0,2
Vegetariana	Esparguete gratinado de tofu e legumes[1,3,5,6,7,8,9,10,14]	2405	578	27,0	2,8	59,5	22,5	2,2	7,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura[1,3,5,6,7,8,9,12]	239	57	2,2	0,4	7,9	1,4	0,3	2,2
Carne	Costeletas grelhadas à Padre Piedade com batata cozida[12]	2442	584	26,6	8,7	47,3	37,2	1,1	3,1
Peixe	Red fish assado no forno com arroz[4,5,6]	1923	460	9,6	1,4	63,2	28,0	0,7	0,4
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e legumes[4]	1481	354	3,8	0,7	48,7	29,9	0,9	4,7
Vegetariana	Tortilha de legumes com soja[3,5,6]	2025	483	10,4	0,7	63,3	30,9	0,5	6,7

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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