



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	463	111	0,4	0,0	25,4	14,2	1,4	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 6 a 10 de novembro de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e cereais corn flakes ^{1,7,8}	354	84	1,0	0,5	16,8	9,3	2,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	371	88	2,4	0,7	12,7	6,4	3,5	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 13 a 17 de novembro de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	463	111	0,4	0,0	25,4	13,7	1,4	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 20 a 24 de novembro de 2017

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça de fruta e cereais corn flakes ^{1,7,8}	354	84	1,0	0,5	16,8	9,3	2,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão integral com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	385	92	1,7	0,3	15,0	8,5	3,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Uma peça fruta e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,1	1,3	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e bolacha maria (5 unidades) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	371	88	2,4	0,7	12,7	6,4	3,5	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 27 a 30 de novembro de 2017

Pequeno-almoço



Segunda

Pequeno
almoço

Uma peça fruta e pão centeio com marmelada^{1,12}

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

463 111 0,4 0,0 25,4 13,7 1,4 0,3

Terça

Pequeno
almoço

Bebida vegetal e pão de
sementes^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

398 95 1,6 0,3 15,3 5,1 4,2 0,4

Quarta

Pequeno
almoço

Uma peça fruta e pão integral com creme
vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

478 115 2,8 0,8 21,3 10,1 1,3 0,3

Quinta

Pequeno
almoço

Bebida vegetal e pão mistura com
doce^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

416 99 1,5 0,3 16,9 7,2 3,9 0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,4	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Empadão de cogumelos e espinafres (arroz, cogumelos, espinafres e brócolos), salada alface e pepino	458	109	1,6	0,2	19,4	0,7	3,7	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa minestrone (cebola, f.verde, cenoura e abóbora) ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	5,6	1,3	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de soja, esparguete e salada mista (alface, tomate e cenoura) ^{1,3,6}	1016	240	2,4	0,3	34,6	1,1	18,9	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Jardineira de legumes (ervilhas, f.verde, cenoura, cebola, tomate e alho) e sal. tomate, cenoura e pepino	268	64	0,9	0,1	11,3	1,6	2,4	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Seitan salteado com cenoura e curgete, arroz e salada alface e beterraba ^{1,6}	576	138	1,7	0,3	24,2	1,6	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 6 a 10 de novembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Chilli com tofu (tofu, f.vermelho,pimento,cebola, alho,tomate,azeite e salsa), arroz branco e sal. alface e beterraba ⁶	718	172	3,2	0,5	27,3	0,7	7,9	0,2
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Empadão de ervilhas e legumes (puré batata, ervilhas,a.francês,cenoura e brócolos) e sal. alface, tomate e orégãos ^{7,12}	368	88	2,0	0,6	13,4	1,3	3,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (brócolos, alho, cenoura, cebola e curgete) ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,3	0,2	4,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Rancho vegetariano (grão, massa, couve coração, nabo, cenoura, a.francês) ^{1,3}	778	185	2,9	0,5	30,8	2,8	7,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa hortaliça e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	2,1	0,2	19,5	1,4	6,1	0,2
Prato	Almôndegas de lentilhas estufadas, arroz e legumes estufados (curgete,beringela e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	747	178	3,2	1,0	30,9	0,9	5,6	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Cogumelos estufados com curgete, esparguete e salada alface e couve roxa ^{1,3}	524	124	2,1	0,3	21,2	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 13 a 17 de novembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Prato	Estufado de legumes e soja (a.francês,cenoura, brócolos e soja), massa e salada alface, tomate e orégãos ^{1,3,6}	654	154	0,8	0,1	23,2	1,5	13,0	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e chou-chou ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,3	0,2	5,2	1,0	0,9	0,1
Prato	Ratatouille (cebola, pimentos, beringela, curgete e tomate), arroz de alho e salada feijão verde ^{1,3}	440	104	1,8	0,3	18,5	1,8	3,3	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	267	63	1,4	0,2	9,3	0,9	3,1	0,2
Prato	Jardineira de tofu (tofu,batata,ervilhas,cenoura, tomate,nabo e cebola) e salada alface ⁶	272	65	2,8	0,5	5,8	1,3	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e legumes (brócolos, alho, abóbora, cebola e curgete) ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,1	0,2	4,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufado, couscous e salada de tomate ¹	750	178	3,1	0,5	29,0	2,0	8,2	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,2	1,2	1,0	0,1
Prato	Empadão de arroz c/ espinafres e cenoura ^{1,6,8,11}	865	206	2,4	0,3	38,0	0,7	7,0	0,3
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 20 a 24 de novembro de 2017

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Arroz de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada de brócolos e cenoura	476	114	1,5	0,2	20,4	1,2	3,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa ervilhas e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Salada à camponesa (batata,f.verde,brócolos, nabo,cenoura,cebola,alho,salsa) e sal. alface e couve roxa	259	62	0,9	0,1	10,9	1,8	2,2	0,1
Sobremesa	Clementinas	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Massa de tofu e legumes (massa,tofu,alho francês, curgete e beringela) ^{1,3,6}	541	128	3,0	0,7	19,5	1,7	5,2	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Favas estufadas, batata cozida e salada de tomate	296	71	1,6	0,2	10,0	1,2	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,2	0,2	4,8	1,3	1,6	0,1
Prato	Feijoada de legumes (feijão,repolho,cenoura, tomate,alho,cebola), arroz branco e salada alface	721	172	1,9	0,2	31,8	1,0	6,5	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO REFEITÓRIO

Semana de 27 a 30 de novembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	36	1,2	0,2	5,3	0,9	0,9	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com espinafres, batata cozida, brócolos e salada alface ^{1,6,8,11}	364	87	1,2	0,2	14,6	1,1	3,9	0,2
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de soja e salada alface, tomate e orégãos ^{1,3,6}	1016	240	2,4	0,3	34,6	1,1	18,9	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

Sopa	Sopa espinafres c/ feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,6	0,2	12,9	0,8	4,4	0,2
Prato	Rodelas de beringela assadas no forno, arroz de cenoura e brócolos	537	128	1,7	0,2	24,5	1,5	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Grão, repolho e cenoura estufados, massa macarronete e salada alface e beterraba ^{1,3}	836	198	3,1	0,5	33,0	2,6	8,2	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	463	111	0,4	0,0	25,4	14,2	1,4	0,3

Terça

Lanche Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4
---	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Terça

FERIADO

Quinta

Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3
--	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Sexta

Lanche Uma peça de fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3
---	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 6 a 10 de novembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com doce e uma pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	117	0,6	0,1	24,8	10,2	2,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	478	115	2,8	0,8	21,3	10,6	1,3	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão sementes com alface e cenoura e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	264	63	0,3	0,1	13,7	12,4	1,7	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão integral com azeite e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	531	127	2,0	0,3	24,5	10,1	2,6	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 13 a 17 de novembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	112	0,5	0,1	25,6	14,7	1,3	0,3

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 20 a 24 de novembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão de mistura com doce e uma peça pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	117	0,6	0,1	24,8	10,2	2,7	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	331	80	2,9	0,7	9,5	1,7	3,3	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão sementes com alface e cenoura e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	264	63	0,3	0,1	13,7	12,4	1,7	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão integral com azeite e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	3731	892	98,9	14,3	0,2	0,1	0,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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

CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANO
REFEITÓRIO

Semana de 27 a 30 de novembro de 2017

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	112	0,5	0,1	25,6	14,7	1,3	0,3

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão de sementes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	398	95	1,6	0,3	15,3	5,1	4,2	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Uma peça de fruta e pão integral com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	112	3,2	0,9	19,1	9,7	2,0	0,3

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	416	99	1,5	0,3	16,9	7,2	3,9	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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