

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cenoura e tomate, arroz primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Hamburguer com arroz primavera	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana	Empadão de soja ^{1,8}	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	Pera	223	53	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)
Prato	Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura e ervilhas) ^{1,4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Red-fish no forno com batata corada	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Brás de legumes	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado com alecrim, fusilli e juliana de lombardo e cenoura.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Frango assado com massa fusilli ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e legumes com massa fusilli ⁶	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Melancia	269	64	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)
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e feijão encarnado ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ arroz ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Feijoada com soja grossa ^{3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Nectarina	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de peru c/ açafrão e courgette ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Arroz de peru simples	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz ^{3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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