

Florinhas do Vouga  
RESTAURANTE  
Semana de 27 a 31 de março de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça	653	154	2,2	0,3	27,3	3,7	4,5	0,3
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup>	1945	464	18,0	6,8	51,9	4,1	21,9	1,8
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>	1617	384	10,0	2,4	43,5	2,9	28,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1731	411	12,2	3,6	56,0	5,4	16,8	2,1
SAD	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>	1617	384	10,0	2,4	43,5	2,9	28,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Perna de frango assada com espirais à Primavera <sup>1,3,12</sup>	1797	426	10,4	1,9	45,4	3,4	33,3	0,7
Dieta	Perna de frango assada ao natural com espirais à Primavera <sup>1,3</sup>	1571	371	5,4	1,2	45,3	3,2	33,2	0,7
Vegetariana	Massada de soja e legumes <sup>1,6</sup>	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Rojõeszinhos com batata cozida e grelos <sup>12</sup>	2211	526	20,9	6,1	48,3	4,2	31,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Migas de paloco à Brás com salada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	2094	503	31,5	10,6	24,7	1,4	28,9	2,4
Dieta	Pescada cozida com batata cenoura e repolho cozido <sup>4</sup>	1341	316	1,8	0,3	44,7	3,9	28,1	1,0
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1838	442	30,9	10,5	25,7	1,6	13,6	1,0
SAD	Migas de paloco à Brás e salada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	2094	503	31,5	10,6	24,7	1,4	28,9	2,4
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes <sup>7,12</sup>	513	122	3,0	0,5	16,9	1,9	4,7	0,2
Prato	Feijoadà à Transmontana <sup>6,7,12</sup>	2734	653	33,3	7,0	52,8	1,3	34,9	1,1
Dieta	Arroz com carnes e legumes estufada em cru	1801	428	11,9	3,7	51,3	1,3	27,9	0,6
Vegetariana	Feijoadà de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	1735	414	7,1	0,8	67,2	1,8	18,9	0,2
SAD	Feijoadà à Transmontana <sup>6,7,12</sup>	2734	653	33,3	7,0	52,8	1,3	34,9	1,1
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,7</sup>	844	200	4,7	1,8	30,8	9,7	7,4	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	287	68	2,3	0,4	9,3	1,0	1,7	0,2
Prato	Pescada no forno areada com arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>	1674	398	10,1	1,5	48,5	1,2	26,9	0,8
Dieta	Pescada no forno areada com arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>	1674	398	10,1	1,5	48,5	1,2	26,9	0,8
Vegetariana	Arroz de cogumelos com cenoura e repolho cozido	1054	250	3,4	0,5	48,4	1,3	5,0	0,7
SAD	Pataniscas de migas de paloco com arroz de feijão <sup>1,3,4</sup>	2124	776	17,0	2,8	74,9	0,6	28,2	2,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</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 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.

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos	1617	383	7,8	2,0	47,1	4,1	28,8	0,8
Dieta	Frango estufado ao natural com batata cozida e legumes cozidos	1615	382	6,2	1,1	47,2	4,2	32,3	0,9
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>6,7,12</sup>	813	194	8,8	2,5	22,2	2,4	4,6	0,4
SAD	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e legumes cozidos	1570	372	7,8	2,1	44,9	4,0	28,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	2011	986	20,4	3,2	69,6	0,5	33,1	1,0
Dieta	Abrótea assada ao natural com arroz branco e salada <sup>4</sup>	1482	351	6,4	0,9	47,9	0,7	24,4	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz branco e salada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1799	428	13,2	3,7	60,3	2,9	14,9	1,9
SAD	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	2011	986	20,4	3,2	69,6	0,5	33,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa à Lavrador	851	202	2,5	0,3	35,7	3,5	7,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	2131	508	22,1	7,1	45,6	2,1	28,2	0,3
Dieta	Cubos de porco estufados ao natural com esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	2140	509	21,0	6,2	47,4	1,8	31,0	0,8
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes <sup>1,6</sup>	1402	333	10,0	1,6	47,9	3,6	11,6	0,2
SAD	Cubos de porco estufados com esparguete e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	2235	532	23,0	6,4	48,4	1,8	31,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Frango estufado com espirais e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	1805	427	10,5	1,9	48,5	1,9	33,5	0,9
Dieta	Frango estufado ao natural com espirais e macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	1709	404	8,5	1,6	47,5	1,9	33,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
SAD	Peru assado com espirais e macedónia de legumes <sup>1,3,12</sup>	2292	544	21,1	5,6	45,8	2,3	39,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato		1620	384	7,1	1,1	45,7	4,4	31,4	1,0
Dieta	FERIADO	1628	385	5,6	0,9	45,7	4,4	35,2	1,1
Vegetariana		1989	470	4,1	0,5	70,9	7,5	33,1	0,3
SAD		1702	403	7,6	1,2	45,7	4,4	35,2	1,1
Sobremesa		275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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

Florinhas do Vouga  
RESTAURANTE  
Semana de 10 a 14 de abril de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça	653	154	2,2	0,3	27,3	3,7	4,5	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos <sup>1,7</sup>	2043	485	14,4	4,7	56,9	2,1	30,5	1,1
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos	1682	398	5,0	0,9	48,6	1,4	38,2	0,8
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
SAD	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos	1682	398	5,0	0,9	48,6	1,4	38,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com salada Russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1667	870	20,6	3,1	65,2	5,2	13,9	1,3
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada <sup>4</sup>	1344	318	3,2	0,4	44,2	3,2	25,9	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes <sup>12</sup>	1100	261	5,9	1,1	34,7	3,3	14,0	0,3
SAD	Bolinhos de bacalhau com salada Russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1667	870	20,6	3,1	65,2	5,2	13,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Arroz de frango com legumes	1677	397	8,4	1,5	49,0	1,9	30,3	0,8
Dieta	Arroz de frango ao natural com legumes	1603	379	6,4	1,2	49,0	1,9	30,3	0,8
Vegetariana	Salsichas de tofu com macarrão salteado e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1811	432	18,4	2,4	47,9	2,8	14,6	1,3
SAD	Mini cozido (frango, porco, orelha, chouriço) <sup>6,12</sup>	2404	571	20,7	4,9	58,2	3,2	36,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	297	71	2,3	0,4	9,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Carne à Portuguesa <sup>5,6,12</sup>	1632	901	33,3	7,0	26,5	0,2	24,3	0,8
Dieta	Arroz de frango e legumes	1677	397	8,4	1,5	49,0	1,9	30,3	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1664	396	11,0	2,2	53,1	3,5	16,4	1,1
SAD	Carne à Portuguesa <sup>5,6,12</sup>	1632	901	33,3	7,0	26,5	0,2	24,3	0,8
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,7</sup>	844	200	4,7	1,8	30,8	9,7	7,4	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabos	624	148	2,1	0,3	26,7	3,0	3,9	0,3
Prato	Massa de atum <sup>1,3,4</sup>	1661	395	13,6	2,1	45,3	1,8	20,2	1,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	1297	306	1,0	0,2	44,2	3,3	27,6	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	2033	481	5,7	0,8	64,1	5,2	36,0	0,3
SAD	Bacalhau fresco assado de cebolada com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	1717	408	11,1	1,6	45,8	4,5	28,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos.

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 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.

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



Florinhas do Vouga  
RESTAURANTE  
Semana de 17 a 21 de abril de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	3,1	3,8	0,3
Prato	Fêveras à salsicheiro com massa e salada <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	2234	533	20,8	4,7	49,9	2,8	32,7	1,3
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa e salada <sup>1,3</sup>	1597	379	10,0	2,5	42,4	1,9	28,7	0,5
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes <sup>1,6</sup>	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Fêveras à salsicheiro com massa e salada <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	2234	533	20,8	4,7	49,9	2,8	32,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1913	454	9,5	1,3	74,8	4,0	14,7	0,9
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	1603	380	8,1	1,2	48,8	1,6	26,7	0,6
Vegetariana	Salsichas de tofu com arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1872	447	19,5	2,4	53,0	1,3	12,7	0,9
SAD	Bacalhau fresco assado com arroz de legumes <sup>4</sup>	1601	380	8,9	1,3	48,8	1,6	24,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa à Lavrador	851	202	2,5	0,3	35,7	3,5	7,4	0,3
Prato	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	2084	496	20,9	6,2	45,2	2,6	30,5	0,6
Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	1653	391	8,4	1,5	45,3	2,6	32,7	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	1492	457	13,1	3,3	43,7	2,8	18,9	1,0
SAD	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	2084	496	20,9	6,2	45,2	2,6	30,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Arroz de aves com salada	1638	388	6,8	1,1	47,5	0,5	33,2	0,4
Dieta	Arroz de aves estufado simples com salada	2252	534	15,9	4,5	48,0	0,9	49,0	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz branco e salada <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1644	391	10,9	2,2	52,1	2,5	16,5	1,3
SAD	Feijoada de carne (porco, frango e chouriço) <sup>6,12</sup>	2381	568	18,7	3,9	64,5	1,7	34,5	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Batatinha aos cubos e legumes com peixe lascado e ovo <sup>3,4</sup>	1357	321	3,7	0,8	45,5	1,9	23,9	0,8
Dieta	Batatinha aos cubos e legumes com peixe lascado e ovo <sup>3,4</sup>	1357	321	3,7	0,8	45,5	1,9	23,9	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	2033	481	5,7	0,8	64,1	5,2	36,0	0,3
SAD	Jardineira de potas <sup>14</sup>	1629	385	6,6	1,1	46,5	4,3	32,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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

Florinhas do Vouga  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de abril de 2023  
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	3,3	3,8	0,3
Prato	Tirinhas de porco salteadas com arroz branco e salada	2324	554	24,5	6,6	52,1	1,5	30,0	0,7
Dieta	Espetada de peru no forno com arroz branco e salada	2187	522	23,3	7,5	49,9	1,4	27,1	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes (cenoura baby e feijão-verde) com molho branco e queijo no forno <sup>1,6,7</sup>	1645	392	11,5	3,9	31,3	3,5	34,8	0,9
SAD	Espetada de peru no forno com arroz branco e salada	2187	522	23,3	7,5	49,9	1,4	27,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato		1408	333	4,9	1,0	45,3	4,1	24,4	0,9
Dieta		1356	320	3,1	0,6	45,3	4,1	25,3	0,9
Vegetariana	FERIADO	1748	416	16,2	1,9	49,9	2,7	14,5	1,2
SAD		1484	351	0,8	0,2	45,3	4,1	37,7	6,7
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Rancho à Regional <sup>1,3,6,12</sup>	2617	623	24,1	7,3	62,2	4,0	34,3	0,6
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural <sup>1,3</sup>	1983	472	18,8	6,1	46,7	3,2	27,7	0,4
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes <sup>1,6</sup>	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Rancho à Regional <sup>1,3,6,12</sup>	2617	623	24,1	7,3	62,2	4,0	34,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	286	68	2,2	0,4	9,4	1,5	1,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada com batata cozida e salada	1669	395	8,1	1,4	46,1	3,2	32,4	0,7
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata cozida e salada	1616	382	6,2	1,1	47,1	3,2	32,6	0,7
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá <sup>6</sup>	1464	349	3,6	0,6	61,8	5,8	13,0	0,3
SAD	Perna de frango estufada com puré de batata e salada <sup>7,12</sup>	1224	291	8,8	1,8	22,1	2,1	29,6	0,5
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,6,7</sup>	844	200	4,7	1,8	30,8	9,7	7,4	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	263	63	2,2	0,4	8,7	1,0	1,3	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1799	936	20,5	3,9	79,1	7,3	10,6	1,3
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	1625	386	8,1	1,2	49,0	0,7	27,5	0,7
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	1613	554	16,1	3,7	49,5	0,9	17,7	1,0
SAD	Pescada assada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	1699	404	10,1	1,5	49,0	0,7	27,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos.

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 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.

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