



Ementa 01 a 05 de Abril de 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	227k/54k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	237k/56k cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Creme de legumes							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Creme cenoura							Sopa Camponesa						
Prato	821k/196 kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	433k/103 kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	607k/145 kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g	468k/112 kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	567k/135 kcal	3,3g	0,6g	12g	1,6g	15g	0,38g
	Macarrão com carne							Arroz de Atum							Esparguete à Bolonhesa							Pescada à Poveira com batatinha assada							Strogonoff de peru com arroz branco						
Dieta	511k/122 kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621k/148 kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	457k/109 kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	468k/112 kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	2558k/1k cal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Peito de peru estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Pescada à Poveira com batatinha assada							Bife de frango com massa fusili tricolor						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Salada							Salada							Salada							Legumes cozidos a vapor							Legumes cozidos a vapor						
Sobremesa	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Maçã							Mandarina							Banana							Pêra Rocha							Maçã						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.


Ementa 08 a 12 de Abril de 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Creme de curgete sem batata							Sopa de grão com nabiças							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Creme cenoura						
Prato	447k/114kcal	5,3g	1,2g	10g	1,3g	7g	0,16g	1157k/277kcal	17,8g	5,4g	1,5g	4,8g	14,4g	0,4g	539k/129kcal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g	530k/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	630k/150kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Pernas de Frango assado com arroz de feijão							Lasanha de Salmão							Lombo de porco assado com esparguete							Bacalhau Espiritual							Chili de Carne com arroz branco						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	453k/106kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Peito de Frango grelhado com esparguete							Filete Perca com batata cozida							Peito de peru estufado com arroz branco						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes cozidos a vapor							Salada							Salada						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	536k/128kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g
	Maçã							Laranja							Banana							Pêra Rocha							Gelado						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Lasanha de salmão contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de frango contém frango Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. O Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de feijão conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.


Ementa 15 a 19 de Abril de 2024

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	227kJ/54Kcal								170kJ/40Kcal								210kJ/50Kcal								237kJ/56Kcal								176kJ/42Kcal							
	Sopa de feijão branco com couve								Creme de legumes								Caldo Verde								Sopa Camponesa								Sopa Juliana							
Prato	560kJ/134kcal								1017kJ/244kcal								724kJ/173kcal								537kJ/127kcal								696kJ/166Kcal							
	Jardineira de novilho								Bacalhau com natas								Bife de peru com cogumelos com massa fusilli tricolor								Arroz de Peixe								Almôndegas com esparguete							
Dieta	511kJ/122Kcal								552kJ/132kcal								2558kJ/Kcal								598kJ/143kcal								621kJ/148Kcal							
	Pernas de Frango assado com arroz branco								Filete de dourada assada no forno com batatinha cozida								Bife de frango com massa fusilli tricolor								Medalhões de pescada braseada com batata cozida								Peito de Frango assado com arroz branco							
Acompanhamento	76kJ/18Kcal								76kJ/18Kcal								219kJ/52Kcal								76kJ/18Kcal								76kJ/18Kcal							
	Salada								Salada								Legumes cozidos a vapor								Salada								Salada							
Sobremesa	238kJ/57Kcal								238kJ/57Kcal								398kJ/95Kcal								170kJ/41Kcal								398kJ/95Kcal							
	Maçã								Pêra Rocha								Banana								Laranja								Uvas							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Arroz de peixes contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Peito de frango contém frango. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de frango contém leite. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. O Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 22 a 26 de Abril de 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	183k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g							237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	
	Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa													
Prato	1126k/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g	883k/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g							1613k/385kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g	
	Arroz frango no forno							Farfalle com legumes salteados e salmão							Empadão de carne							Filete de pescada com arroz de feijão													
Dieta	666k/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g							388k/92,64kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	
	Bife de frango com arroz de ervilhas							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Peito de Frango grelhado com esparguete							Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida													
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g							219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	
	Salada							Salada							Salada							Legumes cozidos a vapor													
Sobremesa	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g							668k/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	
	Banana							Maçã							Pêra Rocha							Pudim de Baunilha													

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contem glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Peito de frango contém frango Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.

Ementa 29 a 30 de Abril de 2024

	2ª Feira								3ª Feira								4ª Feira								5ª Feira								6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																							
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal					
Sopa	529k/126 kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	265k/63k kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g																										
	Sopa de Agrião								Sopa de grão com espinafres																															
Prato	726k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	837k/200 kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g																										
	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco								Bacalhau à brás																															
Dieta	726k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	453k/108 kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g																										
	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco								Filete Perca com batata cozida																															
Acompanhamento	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																										
	Salada								Salada																															
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																										
	Maçã								Pêra Rocha																															

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremçoço. Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremçoço. Filete de Perca contém cereais que contém glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda e soja. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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.