



CÂMARA MUNICIPAL ODIVELAS - VEGETARIANA REFEITÓRIO

Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

Quarta

Pequeno
almoço

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

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

389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

Pequeno
almoço

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

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

389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Sexta

Pequeno
almoço

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

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

389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	111	3,5	0,9	14,7	4,3	4,0	0,1
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	365	87	1,5	0,3	13,7	4,0	4,0	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	387	92	1,5	0,3	14,9	5,1	3,9	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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 - VEGETARIANA REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	467	111	3,5	0,9	14,7	4,3	4,0	0,1

Terça

		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}	365	87	1,5	0,3	13,7	4,0	4,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Bebida vegetal, pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	387	92	1,5	0,3	14,9	5,1	3,9	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 pão centeio com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	330	79	3,0	0,8	8,8	2,0	3,8	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Pequeno-almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão centeio com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	329	79	1,5	0,3	12,1	5,4	3,7	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019
Almoço



Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	6,0	1,1	0,8	0,1
Prato	Massa farfalle com feijão e ervilhas (massa, feijão, ervilhas, cenoura, cebola, alho e azeite) salada alface e pepino ¹	701	166	2,0	0,4	27,6	2,1	8,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão catarino e couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	371	89	1,6	0,2	13,7	1,1	4,4	0,1
Prato	Soja granulada estufada com alho francês, arroz branco e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ⁶	657	155	1,4	0,2	21,8	1,1	12,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,1	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Caldeirada de legumes (batata, ervilhas, tomate, courgete, pimento vermelho, pimento verde, cebola, alho, louro, salsa, azeite), feijão verde e cenoura	261	62	0,8	0,1	9,9	1,8	2,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Lentilhas estufadas com espinafres, arroz branco e salada alface e cenoura ^{1,6,8,11}	931	220	2,0	0,2	39,4	0,8	9,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	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 ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Cogumelos estufados com brócolos, massa espiral e salada alface, tomate e milho ^{1,3}	468	111	2,1	0,3	17,6	1,8	4,6	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 cenoura e chuchu ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,5	1,2	1,0	0,1
Prato	Salada russa de legumes (batata, feijão verde, ervilhas, brócolos, cenoura, alho, salsa e azeite) e legumes salteados (f.verde, cenoura e brócolos)	304	72	1,0	0,2	11,4	1,7	2,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alface e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,2	0,2	5,2	1,3	1,3	0,1
Prato	Ratatouille com feijão vermelho (beringela, courgette, alho francês, pimento, feijão vermelho, tomate, cebola), esparguete e salada alface e beterraba ^{1,3}	539	128	1,7	0,2	21,7	1,9	5,6	0,1
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,2	0,2	5,7	1,3	1,0	0,1
Prato	Tofu de tomatada e coentros, arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ⁶	595	142	4,2	0,9	18,8	1,4	6,0	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	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. 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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana (batata, repolho, nabo, cenoura, cebola, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,4	1,6	0,8	0,1
Prato	Legumes estufados com soja granulada (tomate, courgette, alho francês, cebola, alho e soja granulada), esparguete e salada alface, tomate e cenoura ^{1,3,6}	642	152	1,6	0,2	20,2	1,7	13,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	369	88	2,0	0,3	12,1	1,2	3,8	0,2
Prato	Seitan de cebolada com salada russa (batata, feijão verde, cenoura, salsa e azeite) e salada alface ^{1,6}	339	80	1,1	0,2	11,2	1,8	5,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,4	0,2	5,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Ervilhas estufadas (ervilhas, pimento vermelho, alho francês, cenoura, cebola, alho, louro), massa espiral e salada alface, pepino e cenoura ^{1,3}	400	95	1,7	0,3	14,4	2,1	3,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, cenoura, a.francês e c.flor) ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,1	0,2	5,0	1,5	1,4	0,1
Prato	Salada de quinoa e lentilhas (quinoa, lentilhas, cebola, tomate, salsa e azeite) e legumes salteados (brócolos, courgette e cenoura) ^{1,6,8,11}	719	170	2,8	0,3	26,1	2,1	8,8	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Douradinhos de legumes no forno com esparguete e salada alface e beterraba ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	715	169	2,2	0,4	31,4	2,0	4,8	0,3
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	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, 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 - VEGETARIANA REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface (batata, alface, cenoura, c.flor, cebola, alho, azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,2	0,2	5,2	1,3	1,3	0,1
Prato	Cogumelos salteados com espinafres (cogumelos, cebola, alho e salsa), arroz de cenoura e salada alface e cenoura	512	121	1,6	0,2	22,2	1,0	3,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	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	Sopa de couve coração e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	82	1,4	0,2	12,4	1,2	4,2	0,1
Prato	Tiras de tofu fritas (tofu, alho, pimentão doce, orégãos), esparguete e salada alface e beterraba ^{1,3,5,6}	913	217	7,6	1,4	26,6	1,5	9,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	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 abóbora e coentros (batata, abóbora, a.francês, cebola, coentros e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,2	0,2	5,2	1,2	0,9	0,1
Prato	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, milho, pimento, cenoura, cebola, alho e salsa) arroz branco e salada tomate e pepino	716	170	2,2	0,2	30,3	1,4	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,3	0,2	5,5	1,5	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (macarronete, grão, soja granulada, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite, louro) ^{1,3,6}	889	210	2,5	0,3	28,7	2,2	15,7	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, cenoura, feijão verde, ervilhas, brócolos, courgette, tomate, cebola, alho, salsa) e salada alface	308	73	0,5	0,1	10,4	2,1	5,0	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,2	0,2	5,7	1,3	1,0	0,1
Prato	Massa espiral com tofu aos cubos, ervilhas, milho e cenoura e salada de alface e beterraba ^{1,3,6}	613	146	4,8	1,0	16,1	1,5	8,0	0,2
Sobremesa	Maçã royal gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos e courgette (batata, brócolos, courgette, cenoura, cebola e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,4	0,2	5,2	0,9	1,1	0,1
Prato	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve lombardo, tomate, cenoura, cebola, alho, louro e azeite)	588	139	1,4	0,2	23,7	1,8	5,6	0,2
Sobremesa	Kiwis	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa lentilhas e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	310	73	1,4	0,2	10,9	1,0	3,5	0,2
Prato	Macarronada de soja à bolonhesa (macarronete, soja fina, tomate, pimento vermelho, cenoura, cebola, alho, salsa) e salada tomate e pepino ^{1,3,6}	786	186	2,0	0,3	24,5	2,0	15,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Legumes estufados com grão (grão, cogumelos, tomate, courgete, alho francês, cebola, alho) arroz de ervilhas e salada alface, cenoura e milho	532	126	2,0	0,2	19,4	1,5	5,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, tomate, feijão verde, cebola, alho, louro, salsa e azeite) e salada alface	303	72	1,0	0,1	12,3	1,7	2,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 - VEGETARIANA
 REFEITÓRIO
 Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019
 Lanche



Quarta

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

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

298 71 1,5 0,3 10,1 3,4 3,8 0,2

Quinta

Lanche Bebida vegetal, pão de mistura com creme vegetal e maçã royal gala^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

350 84 2,1 0,5 12,4 5,7 2,8 0,2

Sexta

Lanche Banana, pão sementes com creme vegetal^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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

798 190 4,5 1,3 30,4 9,8 4,3 0,1

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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão centeio com creme vegetal e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	309	74	2,2	0,5	10,4	5,9	2,6	0,1

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Iogurte líquido de aromas, pão mistura com creme vegetal e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	457	109	2,2	0,8	18,3	9,3	2,9	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 creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	350	84	2,1	0,5	12,4	5,7	2,8	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	415	98	2,1	0,4	14,7	4,5	3,9	0,1

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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão mistura com doce e maçã royal gala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	344	82	1,2	0,2	14,1	7,5	2,8	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão sementes com creme vegetal e banana ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	101	2,8	0,7	14,2	5,6	3,5	0,1

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 creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Lanche



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão mistura com creme vegetal e pera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	336	80	2,3	0,6	11,2	4,1	2,9	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	554	132	2,9	0,8	22,2	6,8	2,9	0,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Banana, pão sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	798	190	4,5	1,3	30,4	9,8	4,3	0,1

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 - VEGETARIANA
REFEITÓRIO
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	389	93	2,9	0,7	11,9	1,9	4,1	0,3

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pera e pão mistura com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	554	132	2,9	0,8	22,2	6,8	2,9	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal e pão sementes com creme vegetal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	417	100	3,5	0,9	11,9	1,5	4,0	0,1

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão mistura com creme vegetal e maçã golden ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	350	84	2,1	0,5	12,4	5,7	2,8	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bebida vegetal, pão mistura com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	365	87	1,5	0,3	13,7	4,0	4,0	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