

## Ementa DGESTE

Semana de 18 a 22 de Maio de 2020

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Massada <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2
	Salada	Milho e cenoura raspada	2,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	4676,6	0,2	21,1	4,5	1,3	0,2	111,7	0,5
	Prato	Arroz de aves	1945,8	465,1	9,9	1,9	36,6	2,6	55,9	0,6
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	434,1	103,7	1,8	0,3	17,8	9,4	4,3	0,4
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com arroz	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Salada	Couve flor e cenoura	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Rancho <sup>1,6,12</sup> de carnes à regional	799,3	243,1	8,9	2,0	19,4	5,1	21,6	0,3
	Salada	Repolho e cenoura	2,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Vegetais <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Filete <sup>4</sup> Escamudo com arroz	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Salada	Brócolos e milho	4676,6	0,2	21,1	4,5	1,3	0,2	111,7	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## NOTA (\*):

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.