

## Ementa DGESTE

Semana de 6 a 10 de Julho de 2020

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve -flor <sup>12</sup>								
	Prato	Saladina de atum <sup>4</sup> com feijão frade								
	Salada	Cebola e salsa								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Couve portuguesa <sup>12</sup>								
	Prato	Massa <sup>1</sup> de frango								
	Salada	Mix de pimento e cenoura raspada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura <sup>12</sup>								
	Prato	Pescada <sup>4</sup> assada com arroz								
	Salada	Cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Vegetais <sup>12</sup>								
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador								
	Salada	Repolho, feijão e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>								
	Prato	Lulas à sevilhana <sup>1,14</sup> com arroz								
	Salada	Cenoura e curgete								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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 rijas, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Salada	Cenoura raspada e milho								
	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	Couve portuguesa <sup>12</sup>	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz branco	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde								
	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	Creme de cenoura <sup>12</sup>	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5
	Prato	Frango estufado com fusilli <sup>1</sup>	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Salada	Cenoura e ervilhas								
	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	Couve e grão <sup>12</sup>	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz	2084,0	489,1	20,2	1,0	56,3	2,9	19,9	0,2
	Salada	Cenoura raspada								
	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	Alho francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Feijoada <sup>6</sup> de carnes	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Salada	Cenoura e repolho								
	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 rijã, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Vegetais <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Filete de cavala <sup>4</sup> estufado com massa <sup>1</sup>	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Salada	Curgete e cenoura raspada								
	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.							

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado com arroz	1528,0	365,2	14,5	4,9	22,0	1,5	36,1	0,4
	Salada	Cenoura e curgete								
	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.							

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Petinga <sup>1,4</sup> no forno com arroz	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Salada	Tomate e cenoura								
	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.							

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de aves	2067,0	493,7	13,5	2,3	45,5	5,5	46,6	0,6
	Salada	Ervilhas e pimento								
	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.							

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
	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	Feijão verde e cenoura								
	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 rijas, 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.