

## EMENTA VEGETARIANA

### • Semana de 1 a 5 de janeiro •

Segunda-feira, 1 de janeiro

# FERIADO

Terça-feira, 2 de janeiro

## REFEIÇÃO

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época   |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b> Creme de brócolos                                |
|                        | <b>Prato</b> Tortilha de espargos e cogumelos <sup>3,7</sup> |
|                        | <b>Salada/Legumes</b> Cogumelos salteados                    |
|                        | <b>Sobremesa</b> Fruta da época                              |
| <b>Lanche da tarde</b> | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>             |

Quarta-feira, 3 de janeiro

## REFEIÇÃO

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Lanche da manhã</b> | Fruta da época  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b> Sopa de agrião                              |
|                        | <b>Prato</b> Estufado de legumes com massa <sup>1</sup> |
|                        | <b>Salada/Legumes</b> Salada de alface e cebola         |
|                        | <b>Sobremesa</b> Fruta da época                         |
| <b>Lanche da tarde</b> | Cereais integrais + leite <sup>1,7</sup>                |

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

Quinta-feira, 4 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |   |
| Almoço          | Sopa   | Creme de alho francês e couve flor                                    |
|                 | Prato  | Cubinhos de soja estufados com cenoura e arroz de tomate <sup>6</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                       | Espinafres salteados  |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época  |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |   |

Sexta-feira, 5 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |  |
| Almoço          | Sopa   | Sopa de nabo                           |
|                 | Prato  | Estufado de feijão vermelho com batata |
|                 | Salada/Legumes                                       | Salada de alface e pepino              |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                         |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |  |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

• Semana de 8 a 12 de janeiro •

Segunda-feira, 8 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |                                      |
|-----------------|--|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |                                      |
| Almoço          | Sopa   | Juliana                              |
|                 | Prato  | Massa primavera <sup>1,5,8, 12</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                   | Salada de cenoura e couve roxa       |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                       |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                      |

Terça-feira, 9 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |   |                                      |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época  |                                      |
| Almoço          | Sopa  | Creme de ervilhas, curgete e abóbora |
|                 | Prato   | Arroz de feijão com legumes          |
|                 | Salada/Legumes  | Espinafres salteados                 |
|                 | Sobremesa   | Fruta da época                       |
| Lanche da tarde | Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                      |

Quarta-feira, 10 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |  |
| Almoço          | Sopa   | Sopa de abóbora com massinha <sup>1</sup>          |
|                 | Prato  | Macarronete guisado com feijão branco <sup>1</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                       | Brócolos cozidos                                   |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                                     |
| Lanche da tarde | logurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |  |

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

Quinta-feira, 11 de janeiro

### REFEIÇÃO

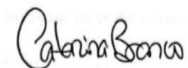
|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |   |
| Almoço          | Sopa   | Creme de curgete                        |
|                 | Prato  | Estufado de lentilhas com batata cozida |
|                 | Salada/Legumes                                   | Salada de alface, pepino e tomate       |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                          |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |   |

Sexta-feira, 12 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época  |   |
| Almoço          | Sopa  | Sopa de nabiças                         |
|                 | Prato   | Esparguete à "bolonhesa" <sup>1,6</sup> |
|                 | Salada/Legumes  | Juliana de legumes salteados            |
|                 | Sobremesa   | Fruta da época                          |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com doce /marmelada <sup>1,7</sup> |   |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

• Semana de 15 a 19 de janeiro •

Segunda-feira, 15 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Lanche da manhã | Fruta da época   |  |
| Almoço          | Sopa   | Creme de cenoura                                 |
|                 | Prato  | Tortilha de espinafres e tomate <sup>1,3,7</sup> |
|                 | Salada/Legumes   | Cenoura ralada, pepino e couve roxa              |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                                   |
| Lanche da tarde | Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga <sup>1,7</sup> |  |

Terça-feira, 16 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |                      |
|-----------------|--|----------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                         |                      |
| Almoço          | Sopa                                   | Sopa primavera       |
|                 | Prato                                  | Caril de grão        |
|                 | Salada/Legumes                         | Espinafres salteados |
|                 | Sobremesa                              | Fruta da época       |
| Lanche da tarde | Cereais integrais+leite <sup>1,7</sup> |                      |

Quarta-feira, 17 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |   |
| Almoço          | Sopa   | Creme de couve flor                                 |
|                 | Prato  | Cogumelos grelhados com massa e feijão <sup>1</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                     | Salada de alface, tomate e cenoura                  |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                                      |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |   |

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

Quinta-feira, 18 de janeiro

### REFEIÇÃO

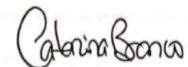
|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |   |
| Almoço          | Sopa   | Sopa de grão de bico, cenoura e nabo            |
|                 | Prato  | Tofu de cebolada com batata corada <sup>3</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                   | Brócolos cozidos                                |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                                  |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |   |

Sexta-feira, 19 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |   |
| Almoço          | Sopa   | Creme de legumes  |
|                 | Prato  | Salada de grão-de-bico com legumes e nozes <sup>8</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                       | Salada de alface e tomate                               |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época  |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |   |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

• Semana de 22 a 26 de janeiro •

Segunda-feira, 22 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |                                       |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                       |                                       |
| Almoço          | <b>Sopa</b>  | Sopa de couve branca                  |
|                 | <b>Prato</b>   | Arroz cremoso de legumes <sup>7</sup> |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>                                | Salada de alface, pepino e tomate     |
|                 | <b>Sobremesa</b>                                     | Fruta da época                        |
| Lanche da tarde | logurte + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                       |

Terça-feira, 23 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época  |   |
| Almoço          | <b>Sopa</b>   | Sopa de feijão verde                    |
|                 | <b>Prato</b>  | Batata com grão, cenoura e feijão verde |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>   | Cenoura e repolho cozidos               |
|                 | <b>Sobremesa</b>  | Fruta da época                          |
| Lanche da tarde | Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |   |

Quarta-feira, 24 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |   |
| Almoço          | <b>Sopa</b>                                      | Creme de brócolos                             |
|                 | <b>Prato</b>                                     | Massinha de legumes com ervilhas <sup>1</sup> |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>                            | Salada de alface e cebola                     |
|                 | <b>Sobremesa</b>                                 | Fruta da época                                |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |   |

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

Quinta-feira, 25 de janeiro

### REFEIÇÃO

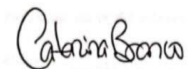
|                 |  |                                     |
|-----------------|--|-------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                                     |
| Almoço          | Sopa   | Creme de cenoura com ervilhas       |
|                 | Prato  | Feijoada com cogumelos <sup>1</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                     | Salada de alface, cenoura e pepino  |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                      |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                     |

Sexta-feira, 26 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |                                      |
|-----------------|--|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                                      |
| Almoço          | Sopa   | Juliana                              |
|                 | Prato  | Empadão de grão-de-bico <sup>3</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                     | Brócolos cozidos                     |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                       |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |                                      |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.



## EMENTA VEGETARIANA

• Semana de 29 de Janeiro a 2 de fevereiro •

Segunda-feira, 29 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época   |   |
| Almoço          | <b>Sopa</b>  | Sopa de alho francês e couve flor               |
|                 | <b>Prato</b>   | Ovos mexidos com cogumelos e arroz <sup>3</sup> |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>                                    | Salada de alface, tomate e cebola               |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                  |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com doce/marmelada <sup>1,7</sup> |   |

Terça-feira, 30 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época   |   |
| Almoço          | <b>Sopa</b>  | Creme de curgete                                |
|                 | <b>Prato</b>   | <i>Couscous</i> de vegetais e grão <sup>1</sup> |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>                                      | Espinafres salteados                            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                  |
| Lanche da tarde | Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga <sup>1,7</sup> |   |

Quarta-feira, 31 de janeiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                   |  |
| Almoço          | <b>Sopa</b>                                      | Sopa de agrião                         |
|                 | <b>Prato</b>                                     | Arroz de legumes com tofu <sup>6</sup> |
|                 | <b>Salada/Legumes</b>                            | Salada de pepino, rúcula e tomate      |
|                 | <b>Sobremesa</b>                                 | Fruta da época                         |
| Lanche da tarde | Fruta + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |  |

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA

Quinta-feira, 1 de fevereiro

### REFEIÇÃO

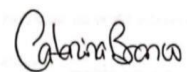
|                 |  |                                   |
|-----------------|--|-----------------------------------|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |                                   |
| Almoço          | Sopa   | Creme de abóbora                  |
|                 | Prato  | Salada mexicana                   |
|                 | Salada/Legumes                                     | Salada de pepino, tomate e alface |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época                    |
| Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> |                                   |

Sexta-feira, 2 de Fevereiro

### REFEIÇÃO

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Lanche da manhã | Fruta da época                                     |   |
| Almoço          | Sopa   | Sopa de feijão com couve-lombarda                             |
|                 | Prato  | Soja estufada com tomate e cogumelos com massa <sup>1,6</sup> |
|                 | Salada/Legumes                                     | Feijão verde cozido   |
|                 | Sobremesa  | Fruta da época  |
| Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup> |   |

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.