

## Ementa Literária SEMANA DA LEITURA

Semana 14

1 a 5 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor <i>à Harry Potter</i>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FI
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de cenoura <i>à Príncipezinho</i>	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	FI
	Salada	Alface, tomate e milho <i>com Missão Impossível</i>	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época /Fruta assada <i>ao Luar de Joana</i>	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <i>à Fada Oriana</i>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <i>com Um Lugar Mágico</i>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada tricolor <i>à Triunfo dos Porcos</i>	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino <i>e o lazarilho de Ternes</i>	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) <i>e o Rio das Framboesas</i>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <i>e a Minha Família Põe-me Louca</i>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <i>Nem Aqui, Nem Ali</i>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel (bacalhau, batata e cenoura) <i>à Pirata</i>	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate <i>com Nada ao Acaso</i>	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) <i>com Janela Larga</i>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <i>com Açúcar e Pimenta</i>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <i>Bela Espanca</i>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FI
	Prato	Rancho à Regional em <i>Minuscúlas</i>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola <i>à Mia Couto</i>	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Leite-creme <i>do Desassossego</i>	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura <i>D'o Ano de 1993</i>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <i>A Cidade que queria Viver no Campo</i>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Salada de peixe (pescada, batata, cenoura e ervilhas) <i>Com o Rapaz do Pijama às Riscas</i>	1384,9	331,0	11,0	1,6	8,5	4,7	49,7	1,0	FI
	Salada	Alface, milho e tomate <i>à moda do Fastama de Canterville</i>	223,3	53,6	0,8	0,0	9,2	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite - creme <i>com o Diário de um Banana</i>	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura com <i>Chocolate à Chuva</i>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.