

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flôr e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Douradinhos ^{1,2,4,14} no forno com arroz de couve salada de alface e milho	1893,9	450,8	12,9	1,2	64,4	3,0	18,3	1,2
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de couve e salada de alface e milho	1433,9	342,8	5,6	0,7	43,5	2,4	28,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha ¹	533,7	127,5	1,2	0,3	16,8	2,8	12,0	0,2
	Normal	Bifinhos de frango em tomataada com fusilli ¹ (espiral) colorido com ervilha, cenoura e milho	1833,5	438,3	7,2	1,3	53,5	5,9	38,7	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com fusilli ¹ (espiral) colorido com ervilha, cenoura e milho	1674,3	400,2	4,1	0,9	51,5	4,1	38,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Normal	Bacalhau ⁴ desfiado de cebolada com ovo ³ e azeitonas envolvido em batata cozida e juliana de alface e cenoura	1527,4	365,0	8,1	1,5	40,7	4,4	31,2	5,1
	Dieta	Pescada ⁴ desfiada envolvida em batata cozida e juliana de alface e cenoura	1236,4	295,5	1,9	0,3	40,0	3,9	28,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Broa ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Frango assado com arroz, batata assada e salada de tomate	2157,7	515,7	6,7	1,3	66,7	4,2	45,3	0,5
	Dieta	Frango grelhado com arroz e salada de tomate	1801,2	430,5	6,7	1,3	48,9	1,8	42,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura	1483,1	354,4	5,3	0,8	44,7	3,6	30,8	0,4
	Dieta	Massa cotovelinhos ¹ de peixe (tamboril ⁴ e pescada ⁴) em caldeirada com tomate, pimentos e cenoura	1483,1	354,4	5,3	0,8	44,7	3,6	30,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou pêssego em calda	272,0/ 415,2	65,0/ 99,2	0,4/ 0,1	0,2/ 0,0	14,4/ 24,7	14,2/ 24,7	1,0/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

*Ementa Validada pelos Serviços
Técnicos do Município VLC,
Almeida*

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	1735,7	414,8	11,8	3,6	46,0	4,9	30,2	0,3
	Dieta	1649,5	394,2	3,9	0,9	50,4	6,5	38,3	0,5
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,3	5,6	2,3	0,2
	Normal	1537,4	367,4	5,5	0,8	46,7	3,1	31,5	0,5
	Dieta	1493,3	356,9	5,2	0,7	49,1	2,1	27,1	0,4
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	946,4	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	1893,4	452,5	7,9	1,5	46,9	5,6	47,3	0,5
	Dieta	1893,4	452,5	7,9	1,5	46,9	5,6	47,3	0,5
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,9	0,3
	Normal	1979,2	473,0	18,9	5,0	41,6	5,4	33,2	0,5
	Dieta	1949,8	465,9	18,2	4,9	41,6	5,4	33,0	0,5
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	1665,2	398,0	9,4	2,4	44,1	2,9	33,2	0,3
	Dieta	1647,0	393,7	9,4	2,4	43,4	2,3	33,0	0,3
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 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.

Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
do Município VLC,
Almeida

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Salada de atum com ovo cozido [massa espiral ¹ , atum ⁴ , pvo ³ , azeitonas] e feijão verde salteado	2207,6	527,6	20,5	2,2	44,2	3,0	40,5	1,7
	Dieta	Atum ⁴ ao natural, massa espiral ¹ e feijão verde cozido com azeite	2164,5	517,3	20,8	1,9	44,2	3,0	37,3	1,6
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Fêveras de porco de tomatada com salsichas ⁶ às rodelas com arroz branco, couve e cenoura salteadas	1946,0	465,0	12,1	3,4	53,0	5,3	34,8	0,9
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de feijão branco, couve e cenoura cozidas	1761,3	421,0	9,3	2,5	47,6	3,8	35,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Bacalhau ⁴ desfiado de cebolada com grão, batata cozida, ovo ³ , couve lombarda e cenoura cozidos e salada de alface	2346,1	560,7	9,4	1,5	73,3	7,7	43,9	4,6
	Dieta	Bacalhau ⁴ desfiado cozido com grão, batata cozida, pvo ³ , couve lombarda e cenoura cozidos e salada de alface	2215,0	529,3	6,3	1,1	72,5	7,2	43,7	4,6
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Frango assado no forno com esparguete ¹ salteado em azeite e alho, courgette, beringela, tomate e pimento salteados	1878,2	448,9	7,9	1,6	46,7	5,5	46,8	0,4
	Dieta	Frango assado no forno com esparguete ¹ cozido e courgette, beringela, tomate e pimento salteados	1878,2	448,9	7,9	1,6	46,7	5,5	46,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda com grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	18,3	0,2
	Normal	Pescada ⁴ panada (frita) ⁵ com arroz branco, feijão preto e brócolos cozidos	2182,0	521,5	15,8	2,7	57,2	2,0	35,9	0,4
	Dieta	Pescada ⁴ grelhada com arroz branco, feijão preto e brócolos cozidos	1752,4	418,8	6,0	0,9	52,5	2,0	36,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou pêssego em calda	272,0/ 415,2	65,0/ 99,2	0,4/ 0,1	0,2/ 0,0	14,4/ 24,7	14,2/ 24,7	1,0/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA 1^o:

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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

Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
 do Município de VC,
 Oliveira

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e tomate, esparguete ¹ e feijão verde cozidos	1661,2	397,0	6,0	1,1	47,9	6,4	36,8	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado, esparguete ¹ cozido e feijão verde cozidos	1469,6	351,2	2,8	0,6	44,2	3,0	36,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão	946,1	226,1	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,4
	Normal	Filetes de pescada ⁴ no forno à Moleira ^{6,7} com arroz de ervilhas e salada de tomate e alface	1589,1	379,8	9,5	3,1	44,1	3,1	28,3	0,5
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1358,4	324,6	5,3	0,8	40,3	3,1	27,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Dieta	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa									
	Normal	Corpo de Deus								
	Dieta									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	Massa à lavrador (carne de vaca, porco e frango estufados com feijão vermelho, cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete ¹)	2211,3	528,5	10,7	2,8	50,5	6,9	56,6	0,5
	Dieta	Carne de vaca, porco e frango estufados ao natural com cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete ¹	2051,3	490,2	10,5	2,8	47,7	6,5	50,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou gelado ⁷	272,0/ 1240,3	65,0/ 296,4	0,4/ 16,4	0,2/ 9,2	14,4/ 32,6	14,2/ 32,6	1,0/ 5,4	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	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 inofensivos.

*Ementa Validada pelos Serviços Técnicos
do Município de VC,*
Alveira