

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Frango e peru desfiados e estufados com rasas de cenoura e tomate e massa espiral <sup>1</sup> cozida com cenoura	1832,5	437,9	7,0	1,3	46,4	5,3	46,2	0,5
	Dieta	Frango e peru desfiados e estufados com rasas de cenoura e tomate e massa espiral <sup>1</sup> cozida com cenoura	1832,5	437,9	7,0	1,3	46,4	5,3	46,2	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	FERIADO								
	Normal									
	Dieta									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	Bolinhos de bacalhau <sup>3,4,12</sup> , arroz branco, feijão preto estufado e salada mista	2644,6	632,1	27,4	3,6	68,0	5,2	26,9	1,3
	Dieta	Lombinho de pescada <sup>4</sup> estufado ao natural, arroz branco, feijão preto estufado e salada mista	1796,1	429,2	5,9	0,8	57,2	5,4	35,5	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Espetadas de porco grelhadas, esparguete <sup>1</sup> salteado e feijão verde salteado com cenoura	1761,6	421,0	9,9	2,6	46,7	5,2	35,1	0,3
	Dieta	Espetadas de porco grelhadas, esparguete <sup>1</sup> e feijão verde cozido com cenoura	1648,7	394,0	7,0	2,2	46,7	5,2	35,1	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> e salada de alface em juliana	1431,1	342,0	6,3	1,2	39,4	3,2	30,9	4,5
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> desfiada cozida com batata, cenoura e ervilhas e salada de alface em juliana	1346,7	321,8	2,1	0,3	43,6	4,9	31,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>12</sup>	272,0/ 233,6	65,0/ 55,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 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 rija, 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.

Verificada pela Nutricionista  
do Município VLC,  
J. 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	9,8	0,2
	Normal	1859,4	444,4	12,6	4,0	48,6	6,8	33,2	0,4
	Dieta	1523,1	364,0	3,7	0,9	45,9	4,6	35,7	0,4
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Terça-Feira	Sopa	964,6	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	2344,8	561,2	28,0	6,2	41,3	2,2	34,8	0,4
	Dieta	1461,3	349,2	5,1	0,7	47,7	0,7	26,7	0,4
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Quarta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	1831,6	437,7	6,5	1,2	46,7	5,2	47,1	0,4
	Dieta	1831,6	437,7	6,5	1,2	46,7	5,2	47,1	0,4
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Quinta-Feira	Sopa	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	2456,4	587,0	32,2	6,1	44,8	5,0	28,2	0,4
	Dieta	2172,3	519,1	27,5	5,3	41,1	5,0	25,8	0,3
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Sexta-Feira	Sopa	390,1	93,2	3,4	0,5	12,7	3,3	2,8	0,4
	Normal	2110,0	504,5	7,2	1,4	57,1	4,9	51,3	0,6
	Dieta	2147,7	513,3	10,7	2,8	51,3	3,8	51,6	0,5
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

**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, 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 Verificada pela  
Nutricionista do Município  
VLC, J. Oliveira*



			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	Salada de cavala com ovo cozido (massa espiral <sup>1</sup> , cavala <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , azeitonas) e feijão verde salteado	2222,1	531,0	23,0	5,7	44,2	3,0	35,6	0,4
	Dieta	Pescada <sup>4</sup> cozida com massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde cozido	1391,5	332,5	3,1	0,5	44,2	3,0	30,9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,3	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de frango com cogumelos <sup>12</sup> com arroz de brócolos e cenoura raspada	1449,5	346,4	6,1	1,2	38,8	3,0	33,0	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado com arroz de brócolos e cenoura raspada	1402,7	335,3	5,8	1,1	37,7	2,3	31,9	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 <sup>1</sup>	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	Pescada <sup>3</sup> com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1417,0	338,6	5,0	0,7	43,7	7,2	28,8	0,6
	Dieta	Pescada <sup>3</sup> com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1417,0	338,6	5,0	0,7	43,7	7,2	28,8	0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>12</sup>	272,0/ 233,6	65,0/ 55,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Lombo de porco assado e fatiado com massa espiral <sup>1</sup> colorida e courgette salteada	1720,0	411,0	9,8	2,6	45,2	4,1	34,4	0,3
	Dieta	Lombo de porco assado ao natural e fatiado com massa espiral <sup>1</sup> colorida e courgette cozidos	1720,0	411,0	9,8	2,6	45,2	4,1	34,4	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 <sup>1</sup>	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	Filetes de paloco dourados <sup>4,5</sup> com arroz de feijão vermelho e couve lombarda e cenoura	2026,4	484,3	14,3	2,5	54,4	4,7	33,2	0,4
	Dieta	Filetes de paloco <sup>4</sup> estufados ao natural com arroz branco e couve lombarda e cenoura	1523,9	364,2	4,1	0,6	51,3	3,8	29,2	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 <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 contém 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.

Verificada pela Nutricionista  
do Município VLC,  
V. Oliveira