

CM CORUCHE REFEITÓRIO Semana I

Segunda

Sopa	Sopa de peixe (c/ coentros) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface e tomate ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Maçã / laranja / pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
193	46	1,5	0,2	4,9	1,0	3,2	0,2
690	164	6,1	2,9	15,3	1,6	11,8	0,3
199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de salmão (ervilha, cenoura, batata e ovo) ³
Sobremesa	Pera / maçã / laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
167	40	1,5	0,2	5,8	1,2	0,8	0,2
558	133	7,7	1,5	8,5	1,1	7,4	0,2
199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quarta

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de aves com salada mista
Sobremesa	Gelatina

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quinta

Sopa	Sopa abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco e salada mista ^{1,4,5,6,7}
Sobremesa	Pera / maçã / laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	1,5	0,2	5,2	1,0	1,1	0,2
382	91	1,8	0,5	11,7	1,0	6,8	0,1
199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Sexta

Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perú estufado c/ macarronete e salada de alface ^{1,3}
Sobremesa	Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
659	157	6,0	1,8	11,9	1,1	13,1	0,3
398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM CORUCHE REFEITÓRIO Semana II

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Tesourinhas no forno c/arroz de legumes e salada mista ^{3,4}	814	195	11,5	4,7	12,7	0,9	9,4	0,4
Sobremesa	Laranja / pera / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Carne à moda de Coruche c/ arroz de cenoura	841	201	8,6	2,7	17,6	0,7	12,8	0,3
Sobremesa	Pera / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de broculos ^{1,3}	349	83	2,5	0,4	9,3	0,0	5,5	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade, batata, ervilhas e 1/2 ovo ^{3,4,5,6}	590	141	4,5	0,6	14,5	1,4	10,4	0,3
Sobremesa	Iogurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	361	86	1,6	0,2	13,5	1,0	4,5	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufado com esparguete e salada cenoura e alface ^{1,3,6,12}	668	159	6,6	3,0	15,5	1,8	9,2	0,8
Sobremesa	Laranja / Pera / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Pescada de fricassé c/ arroz de legumes, salada	518	124	2,7	0,6	14,7	0,6	9,4	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa	cenoura e alface ^{3,4}								
	Pudim ⁷	409	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM CORUCHE

REFEITÓRIO

Semana III

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufados c/ esparguete e salada de tomate e cenoura ^{1,3,6,12}	641	153	6,3	2,9	15,0	2,1	11,3	0,7
Sobremesa	Pera / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada gratinados com molho branco, arroz tomate e salada ^{1,4,5,6,7}	534	127	2,9	0,8	15,0	0,5	10,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa canja com cuscus ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Frango assado c/ arroz, batata pala e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	947	227	8,8	2,5	25,5	0,6	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã / laranja / Pera	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Filetes de solha c/ batata assada e salada alface e tomate ⁴	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa feijão c/ cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,12}	384	92	1,7	0,2	14,5	1,0	4,6	0,1
Prato	Vitela estufada aos cubos c/ arroz de cenoura e salada	863	206	9,5	3,4	16,5	0,7	13,1	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
-----------	-----------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM CORUCHE REFEITÓRIO Semana IV

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,1	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	752	180	3,8	0,5	28,6	2,0	6,5	0,5
Sobremesa	Maçã / laranja / Pera	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Almôndegas porco estufadas c/ esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	810	193	10,7	3,4	12,9	1,5	11,1	0,2
Sobremesa	Pera / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,5	0,2	5,8	1,2	0,8	0,2
Prato	Bacalhau à espirtual c/ salada mista ^{4,7,12}	490	117	2,1	0,6	13,5	0,9	10,7	0,8
Sobremesa	Pudim ⁷	417	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Bifinhos de porco c/ lacinhas e salada alface ^{1,5,6,7}	648	155	5,1	1,9	15,2	0,6	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / Pera	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Filetes panados com arroz cenoura ^{3,4}	322	77	2,1	0,4	7,5	1,2	6,8	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa	Mousse chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	438	104	2,4	2,0	18,8	15,0	1,3	0,1
-----------	--	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM CORUCHE REFEITÓRIO Semana V

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	5,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Costeleta de porco de cebolada c/ esparguete e salada de cenoura e alface ^{1,3}	841	200	10,2	3,2	13,9	1,2	13,0	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / Pera	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Salada russa (atum, batata, ervilhas, cenoura e ovo) c/ salada alface e tomate ^{3,4,5,6}	428	102	4,2	0,5	8,2	1,3	7,8	0,3
Sobremesa	Iogurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa feijão com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	108	1,7	0,2	17,9	0,9	5,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana c/ salada mista ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	714	171	7,5	2,3	14,4	0,9	11,2	0,8
Sobremesa	Pera / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Abrótea no forno c/ batata assada e salada mista ⁴	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Perninhas de frango assado c/ macarronete, cenoura e ervilhas ^{1,3}	566	134	2,6	0,5	14,8	1,4	12,3	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa Gelatina

199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM CORUCHE

REFEITÓRIO

Semana VI

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Empadão de arroz c/ atum e salada alface e milho ^{4,5,6}	885	211	8,4	0,6	17,8	0,2	15,5	0,6
Sobremesa	Pera / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	361	86	1,6	0,2	13,5	1,0	4,5	0,1
Prato	Pa de porco assada no forno fatiada c/ fusili e salada mista ^{1,3}	741	177	8,3	2,6	12,6	1,2	12,5	0,2
Sobremesa	Laranja / Pera / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com batata e legumes cozidos ⁴	331	79	1,9	0,4	8,4	1,3	6,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	259	61	0,3	0,0	13,3	12,2	1,4	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Frango Assado no Forno c/ Batata Assada e salada mista ^{1,3}	802	191	9,4	3,2	13,0	1,1	13,2	0,2
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Bacalhau a Brás e Salada mista ^{1,5,6,7,12}	738	175	6,0	2,8	19,5	1,7	10,8	0,3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa	Pudim flan ⁷	384	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2
-----------	-------------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações
 Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 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 - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas