



Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 23 a 27 de novembro de 2020

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, brócolos, milho e cenoura baby ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	839	199	4,1	0,5	32,4	1,5	6,9	0,6
Vegetariana	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	827	196	2,7	0,4	37,4	0,6	4,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,6	0,3	5,1	0,8	0,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada com cenoura raspada, esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	698	165	3,7	0,7	19,0	1,1	13,7	0,4
Vegetariana	Soja estufada com esparguete ^{1,3,6}	1360	322	5,0	0,7	38,5	1,1	26,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino com nabiças	143	34	1,5	0,2	3,7	1,1	1,3	0,2
Prato	Pescada estufada com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas) ⁴	414	98	2,5	0,3	11,7	0,9	6,8	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com batata ^{1,3,5,6}	677	161	6,7	0,9	20,5	1,1	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves e salada de couve roxa e cenoura	726	172	2,8	0,5	21,5	0,5	14,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas ^{1,6}	820	195	4,4	0,8	26,6	1,0	11,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Salmão lascado com esparguete salteado, brócolos e feijão-verde ^{1,3,4}	968	231	13,5	2,4	16,5	1,0	10,3	0,4
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com feijão ^{1,3}	919	218	3,3	0,5	38,2	2,4	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Fibras alimentares

Na nossa alimentação, podemos distinguir dois tipos de fibras: as solúveis, responsáveis por aumentar o tempo de absorção de nutrientes no intestino delgado (presentes nas frutas, hortícolas, leguminosas, aveia e centeio) e as insolúveis, responsáveis pela proteção da parede do intestino grosso (presentes nas hortaliças e cereais integrais e derivados). Apesar das suas funções distintas, ambas são importantes e devem ser consumidas diariamente.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09





Itau Ementa



C. M. Castro Daire

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	1,7	0,3	6,2	0,3	1,5	0,2
Prato	Perna de peru assado (fatiada) com puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	410	98	5,5	1,9	4,5	0,4	7,6	0,3
Vegetariana	Soja de cebolada com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	546	130	3,5	1,2	11,9	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa	Sopa de couve e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	272	65	1,8	0,3	9,1	0,8	2,6	0,2
Prato	Tirinhas de porco no tacho com maçã, massa espiral e salada de alface e beterraba ^{1,3}	919	219	9,3	2,8	20,2	2,0	13,0	0,4
Vegetariana	Soja no tacho com maçã e massa espiral ^{1,3,6}	1254	297	4,6	0,7	36,0	2,3	24,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve lombarda e couve-flor ⁴	372	88	1,2	0,2	11,9	0,9	6,8	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve-flor	656	155	2,3	0,3	23,1	1,3	8,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,6	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
Prato	Coxas de frango assada com arroz branco, feijão preto e salada de alface e pepino	845	200	4,5	0,7	24,4	0,2	15,1	0,5
Vegetariana	Feijoada com couve, cenoura e arroz	867	207	3,8	0,4	33,9	1,2	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Canela

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da cinnamomum zeylanicum e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos.

Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doença cardíaca e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09





Itaú Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Cavala com orégãos sobre macarronete e macedónia de legumes ^{1,4}	857	204	9,3	2,5	13,5	0,9	16,0	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	853	202	3,9	0,8	27,1	1,5	13,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão frade e couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	359	85	1,8	0,3	12,4	1,1	3,9	0,2
Prato	Filete de alabote com arroz de cenoura feijão verde e couve-de-bruxelas ⁴	640	152	3,5	0,5	19,2	0,7	10,3	0,5
Vegetariana	Salteado de legumes e grão com arroz	1218	290	6,9	1,0	47,0	1,1	7,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	359	85	1,8	0,3	12,4	1,1	3,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3,6,12}	786	188	8,0	2,8	19,6	1,5	8,7	0,7
Vegetariana	Soja em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	1337	316	4,0	0,6	40,2	1,5	25,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,5	0,3	0,8	0,2
Prato	Meia desfeita (paloco, grão, ovo e batata), cenoura e couve ^{3,4,12}	448	106	1,7	0,3	14,8	1,3	7,0	0,5
Vegetariana	Tomate recheado com ervilha, batata e legumes	320	76	1,3	0,2	13,2	2,0	2,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Alimentação e frio

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas?

O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação.

Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09





Itaú Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,6	0,3	4,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de açafrão e salada de alface e beterraba ^{1,6,12}	937	223	6,5	1,8	27,5	0,4	13,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de açafrão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1043	249	8,8	1,0	33,1	6,4	7,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Red fish assado com massa de feijão, couve e cenoura ^{1,3,4}	725	172	4,5	0,7	21,2	1,5	11,2	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura com massa ^{1,3}	1246	296	5,1	0,7	49,8	1,8	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Perna de peru assada com laranja, alecrim, batatas alouradas e salada de cenoura, couve roxa e milho	503	120	4,9	1,2	10,3	0,9	8,2	0,2
Vegetariana	Salada de grão, batata e ovo ^{3,12}	693	165	4,6	0,8	21,7	0,6	7,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,8	0,3
Prato	Lombinhos de salmão com arroz branco, legumes salteados, cenoura, couve-flor e feijão-verde ⁴	1017	243	13,6	2,5	19,8	0,8	9,8	0,4
Vegetariana	Chili de soja com arroz ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de lentilhas com couve branca ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	272	65	1,8	0,3	9,1	0,8	2,6	0,2
Prato	Fêveras de porco no tacho com massa fusilli tricolor e salada de tomate e cenoura ralada ^{1,3}	747	177	4,6	1,2	19,4	0,9	14,0	0,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e massa espiral ^{1,3}	607	144	3,2	0,6	22,7	1,2	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Couve galega

A couve galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para um caldo-verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 21 a 25 de dezembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,8	0,3
Prato	Medalhões de pescada com broa, batatinha corada e salada de alface, pepino e tomate ^{1,4}	439	104	1,7	0,2	14,1	0,8	7,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão e curgete ¹	1247	297	7,4	0,9	40,0	1,8	13,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Feijoadinha (porco, feijão, couve lombarda, cenoura) com arroz	981	234	8,0	2,1	27,0	0,5	13,1	0,3
Vegetariana	Feijoadinha vegetariana ⁶	987	234	2,5	0,4	28,3	0,8	19,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3,4}	884	210	7,3	1,1	24,2	1,6	11,2	0,8
Vegetariana	Legumes á bolonhesa com feijão branco e esparguete ^{1,3}	1015	241	4,7	0,8	39,6	2,5	7,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Jardineira de frango com cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7}	423	100	2,6	0,7	11,0	1,2	7,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes	330	78	1,4	0,2	12,9	1,5	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa



Pai Natal

Sabia que a figura do Pai Natal foi inspirada no bispo de Myra (que hoje em dia faz parte da Turquia) que se chamava São Nicolau?

O bispo tinha reputação de distribuir, em segredo, ofertas pelos mais necessitados.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09





Itau Ementa



C. M. Castro Daire

Semana de 28 de dezembro de 2020 a 1 de janeiro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	2,0	0,3	4,8	0,2	0,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonesa com cubinhos de cenoura, couve-flor e feijão-verde ^{1,3}	826	197	8,0	2,5	19,7	1,6	10,9	0,4
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, beringela e curgete) com esparguete ^{1,3}	886	210	4,5	0,7	34,5	2,0	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	294	70	2,0	0,3	9,8	0,4	2,8	0,3
Prato	Migas de paloco com batata ao cubo no forno e salada de alface e beterraba ⁴	439	104	1,7	0,2	14,7	1,1	7,0	0,6
Vegetariana	Migas de feijão frade e cebola ¹	1065	253	6,5	1,2	32,2	2,3	13,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Coelho estufado com arroz de ervilhas, cenoura e couve-de-bruxelas salteadas	645	153	4,2	0,9	17,7	0,8	10,5	0,4
Vegetariana	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1224	290	5,6	0,9	50,7	0,7	7,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	56	2,0	0,3	7,5	0,5	1,6	0,3
Prato	Cotovelinhos de tintureira e arinca com delícias do mar e salada de alface, cebola e cenoura ^{1,2,3,4,6}	730	173	3,1	0,5	20,5	0,8	14,9	0,9
Vegetariana	Massada com tofu com ervilhas e cogumelos ^{1,6}	723	172	5,6	1,3	20,1	1,5	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									



Passagem de ano

Sabia que quando o calendário romano foi criado, o mês de janeiro foi batizado em homenagem ao deus Janus (que significa "porta", em latim)?

Janus tem duas faces, uma virada para a frente e a outra virada para trás, e transmite a mensagem de "abertura de novos tempos".

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.1.8 18/11/2020 11:09

