

Ementa do Snack-Bar da ESTGLamego

- A opção **VEGETARIANA** só estará disponível ao **ALMOÇO**. A senha da refeição terá de ser adquirida nos **2 dias úteis** que antecedem a refeição.
- A senha de opção **VEGETARIANA** não poderá ser tirada no próprio dia.

ALMOÇO

SEMANA 10

07 de março de 2022 até 11 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora	34	1.8	0.3	2.9	2.4	0.9	0.1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	151	2.6	0.4	21.0	1.4	10.2	0.3
	Op. Veget.	Estufado de Grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	155	5.1	0.7	18.0	2.8	6.5	0.1
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Crema de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Op. Veget.	Arroz Malandrinho com Feijão-branco e Tomate	262	5.0	0.8	40.1	1.0	10.1	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Espetadas com arroz	195	2.7	0.5	22.9	1.0	18.9	0.3
	Op. Veget.	Jardineira de Legumes (batata, cenoura e ervilhas)	128	3.1	0.5	17.7	2.1	5.4	0.1
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Fêveras de cebolada com arroz seco	161	3.9	1.0	19.2	1.4	11.8	0.1
	Op. Veget.	Feijoada de Cogumelos com Arroz de legumes	137	2.8	0.4	20.0	1.7	5.3	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Entremada em tiras grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Op. Veget.	Massa Guisada com Grão-de-bico, Feijão-verde e Tomate	234	6.3	1.0	32.2	2.2	10.1	0.1
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

JANTAR

SEMANA 10

07 de março de 2022 até 11 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora	34	1.8	0.3	2.9	2.4	0.9	0.1
	Prato	Rojões com batata frita aos cubos	114	2.9	0.8	10.5	0.7	11.0	0.1
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Crema de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Bifes de Peru c/ arroz de legumes	130	1.6	0.3	15.3	1	12.8	0.2
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Frango estufado com arroz	227	8.0	1.8	25.5	1.5	12.6	0.2
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Lombo assado com arroz	99	1.8	0.6	11.4	0.8	8.8	0.1
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Rissóis e/ou Pasteis de bacalhau com arroz	193/232	5.6	1.3	29.3	1.5	4.9	0.6
	Salada	Alface ou tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Ementa do Snack-Bar da ESTGLamego

- A opção **VEGETARIANA** só estará disponível ao **ALMOÇO**. A senha da refeição terá de ser adquirida nos **2 dias úteis** que antecedem a refeição.
- A senha de opção **VEGETARIANA** não poderá ser tirada no próprio dia.

ALMOÇO

SEMANA 11

14 de março de 2022 até 18 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Almôndegas estufadas com Arroz	247	12.2	4.3	20.8	2.5	12.6	0.6
	Op. Veget.	Arroz Malandrinho com Feijão-branco e Tomate	262	5.0	0.8	40.1	1.0	10.1	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	232	11.0	3.6	18.1	2.2	14.4	0.2
	Op. Veget.	Strogonoff de Curgete com Arroz branco	135	5.9	0.5	16.9	0.3	2.7	0.2
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Juliana	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Op. Veget.	Empadão de Arroz de Legumes	170	5.5	1.0	27.3	3.1	3.0	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Fêveras de cebolada com arroz seco	161	3.9	1.0	19.2	1.4	11.8	0.1
	Op. Veget.	Salada de Feijão-frade com Batata, Cenoura e Ervilhas	125	1.3	0.5	23.7	1.9	6.2	0.0
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	151	2.6	0.4	21.0	1.4	10.2	0.3
	Op. Veget.	Massa Quatro Estações (Cenoura; Pimento; Curgete)	165	4.8	0.8	24.2	2.2	5.3	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

JANTAR

SEMANA 11

14 de março de 2022 até 18 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Alheiras grelhadas com arroz seco	248	11.8	3.4	28.3	0.7	0.4	1.5
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Moelas Estufadas c/ macarrão	126	1.5	0.4	15.4	0.3	11.8	0.4
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Juliana	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Entremeada em tiras grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Frango assado com arroz branco	218	9.8	2.2	18.4	1.1	13.5	0.3
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Rissóis e/ou Pasteis de bacalhau com arroz	193/232	5.6	1.3	29.3	1.5	4.9	0.6
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Ementa do Snack-Bar da ESTGLamego

- A opção VEGETARIANA só estará disponível ao ALMOÇO. A senha da refeição terá de ser adquirida nos 2 dias úteis que antecedem a refeição.
- A senha de opção VEGETARIANA não poderá ser tirada no próprio dia.

ALMOÇO

SEMANA 12

21 de março de 2022 até 25 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora	34	1.8	0.3	2.9	2.4	0.9	0.1
	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Op. Veget.	Estufado de Grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	155	5.1	0.7	18.0	2.8	6.5	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Espetadas de peru com arroz	195	2.7	0.5	22.9	1.0	18.9	0.3
	Op. Veget.	Massa Guisada com Grão-de-bico, Feijão-verde e Tomate	234	6.3	1.0	32.2	2.2	10.1	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Alho Francês	32	1.8	0.3	2.3	1.8	1.1	0.1
	Prato	Frango assado com arroz branco	218	9.8	2.2	18.4	1.1	13.5	0.3
	Op. Veget.	Jardineira de Legumes (batata, cenoura e ervilhas)	128	3.1	0.5	17.7	2.1	5.4	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Rojões com batata frita aos cubos	114	2.9	0.8	10.5	0.7	11.0	0.1
	Op. Veget.	Feijoada de Cogumelos com Arroz branco	137	2.8	0.4	20.0	1.7	5.3	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Almôndegas Estufadas com Macarrão	247	12.2	4.3	20.8	2.5	12.6	0.6
	Op. Veget.	Rancho Vegetariano	154	3.8	0.6	20.8	2.3	6.7	0.0
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Ementa do Snack-Bar da ESTGLamego

JANTAR

SEMANA 12

21 de março de 2022 até 25 de março de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora	34	1.8	0.3	2.9	2.4	0.9	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	232	11.0	3.6	18.1	2.2	14.4	0.2
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Feijão verde	39	1.8	0.3	3.2	2.7	1.3	0.1
	Prato	Hambúrgueres grelhados com arroz	120	3.9	1.2	11.9	0.7	9.0	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Alho Francês	32	1.8	0.3	2.3	1.8	1.1	0.1
	Prato	Bifes de Peru c/ arroz de legumes	130	1.6	0.3	15.3	1	12.8	0.2
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Lombo assado com arroz	99	1.8	0.6	11.4	0.8	8.8	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Rissóis e/ou Pasteis de bacalhau com arroz	193/232	5.6	1.3	29.3	1.5	4.9	0.6
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Ementa do Snack-Bar da ESTGLamego

- A opção **VEGETARIANA** só estará disponível ao **ALMOÇO**. A senha da refeição terá de ser adquirida nos **2 dias úteis** que antecedem a refeição.
- A senha de opção **VEGETARIANA** não poderá ser tirada no próprio dia.

ALMOÇO

SEMANA 13

28 de março de 2022 até 01 de abril de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Hambúrgueres grelhados com esparguete	120	3.9	1.2	11.9	0.7	9.0	0.1
	Op. Veget.	Arroz Malandrinho com Feijão-branco e Tomate	262	5.0	0.8	40.1	1.0	10.1	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Alho Francês	32	1.8	0.3	2.3	1.8	1.1	0.1
	Prato	Lombo assado com arroz	99	1.8	0.6	11.4	0.8	8.8	0.1
	Op. Veget.	Jardineira de Legumes (batata, cenoura e ervilhas)	128	3.1	0.5	17.7	2.1	5.4	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Juliana	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Op. Veget.	Empadão de Arroz de Legumes	170	5.5	1.0	27.3	3.1	3.0	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Fêveras de cebolada com arroz seco	161	3.9	1.0	19.2	1.4	11.8	0.1
	Op. Veget.	Salada de Feijão-frade com Batata, Cenoura e Ervilhas	125	1.3	0.5	23.7	1.9	6.2	0.0
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	151	2.6	0.4	21.0	1.4	10.2	0.3
	Op. Veget.	Massa Quatro Estações (Cenoura; Pimento; Curgete)	165	4.8	0.8	24.2	2.2	5.3	0.1
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

JANTAR

SEMANA 13

28 de março de 2022 até 01 de abril de 2022

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AGS (g)	HC (g)	Açu car (g)	Prot (g)	Sal (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura	69	2.6	0.4	9.4	1.4	1.3	0.2
	Prato	Alheiras grelhadas com arroz seco	248	11.8	3.4	28.3	0.7	0.4	1.5
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
3.ª feira	Sopa	Alho Francês	32	1.8	0.3	2.3	1.8	1.1	0.1
	Prato	Frango assado com arroz branco	218	9.8	2.2	18.4	1.1	13.5	0.3
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
4.ª feira	Sopa	Juliana	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Entremeada em tiras grelhadas com arroz de feijão	218	14.1	4.6	3.9	0.4	17.8	0.3
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
5.ª feira	Sopa	Couve coração	64	2.1	0.3	8.5	2.1	1.8	0.2
	Prato	Espetadas com arroz	195	2.7	0.5	22.9	1.0	18.9	0.3
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0
6.ª feira	Sopa	Repolho	65	2.2	0.3	8.8	2.5	1.5	0.2
	Prato	Rissóis e/ou Pasteis de bacalhau com arroz	193/232	5.6	1.3	29.3	1.5	4.9	0.6
	Salada	Alface e/ou Tomate	15/23	0.2/0.3	0/0	0.8/3.5	0	1.8/0.8	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0

NOTA: - Se é alérgico a algum alimento, solicite a informação junto das funcionárias. Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.