



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 17 de dezembro de 2017  
Almoço

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 600        | 143          | 5,5         | 0,9            | 20,3      | 2,2           | 2,7          | 0,8        |
| Prato          | Bifinhos de porco c/ cogumelos, arroz e legumes salteados <sup>3,6,7</sup>                           | 799        | 191          | 5,1         | 1,4            | 22,0      | 0,5           | 13,6         | 0,2        |
| Dieta          | Frango cozido c/ arroz e legumes   | 762        | 182          | 3,6         | 0,6            | 22,8      | 0,4           | 14,0         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 755        | 180          | 7,1         | 1,2            | 25,5      | 2,2           | 3,0          | 1,1        |
| Prato          | Bacalhau fresco à rosa do adro c/ batata salteada e salada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>           | 395        | 94           | 1,3         | 0,2            | 12,6      | 0,7           | 7,6          | 0,2        |
| Dieta          | Badejo cozido c/ legumes e batata cozida <sup>4</sup>  | 344        | 82           | 1,7         | 0,3            | 9,6       | 1,3           | 7,0          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 220        | 52           | 0,1         | 0,0            | 11,4      | 11,4          | 1,2          | 0,4        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 602        | 143          | 6,2         | 1,0            | 19,2      | 2,4           | 2,3          | 0,9        |
| Prato          | Massa c/ frango e salada <sup>1,3</sup>  | 732        | 175          | 3,8         | 0,7            | 19,8      | 0,3           | 14,9         | 0,3        |
| Dieta          | Frango estufado ao natural c/ arroz branco e lombarda  | 821        | 196          | 3,8         | 0,7            | 26,9      | 0,4           | 12,7         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta  | 102        | 24           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão branco c/ lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 737        | 176          | 6,2         | 1,0            | 23,9      | 2,4           | 5,6          | 0,8        |
| Prato          | Pescada assada c/ arroz de cenoura e feijão verde <sup>4</sup>                                       | 681        | 163          | 2,9         | 0,4            | 21,0      | 0,3           | 12,5         | 0,3        |
| Dieta          | Pescada grelhada c/ arroz de cenoura e feijão verde <sup>4</sup>                                     | 681        | 163          | 2,9         | 0,4            | 21,0      | 0,3           | 12,5         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 102        | 24           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 1206       | 288          | 14,8        | 3,8            | 31,0      | 0,7           | 6,6          | 2,2        |
| Prato          | Jardineira de carnes   | 474        | 113          | 3,9         | 1,2            | 13,0      | 1,1           | 6,1          | 0,2        |
| Dieta          | Carne vaca estufada ao natural c/ batata e legumes   | 587        | 140          | 7,1         | 2,3            | 10,2      | 1,1           | 8,7          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta  | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 569        | 136          | 5,8         | 0,9            | 17,4      | 1,8           | 3,0          | 0,8        |
| Prato          | Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade, arroz branco e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 917        | 201          | 6,7         | 1,1            | 31,1      | 1,2           | 7,4          | 0,6        |
| Dieta          | Arroz de bacalhau c/ repolho e cenoura <sup>4</sup>  | 848        | 202          | 3,2         | 0,5            | 29,3      | 0,9           | 13,3         | 10,3       |
| Sobremesa      | Fruta  | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 628        | 150          | 6,6         | 1,1            | 19,6      | 2,1           | 2,7          | 1,0        |
| Prato          | Rojõesinhos c/ batata e chucrute   | 528        | 126          | 5,6         | 1,7            | 10,5      | 1,0           | 8,0          | 0,2        |
| Dieta          | Perú assado ao natural c/ arroz e repolho <sup>12</sup>  | 757        | 181          | 6,4         | 1,8            | 17,8      | 0,5           | 12,7         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 24 de dezembro de 2017  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Nabo c/ feijão vermelho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 968        | 231          | 7,4         | 1,1            | 32,7      | 1,5           | 7,9          | 1,0        |
| Prato          | Almondegas de vaca estufadas c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>               | 847        | 201          | 6,3         | 1,8            | 24,1      | 1,2           | 11,3         | 0,9        |
| Dieta          | Almondegas de vaca estufadas ao natural c/ esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>    | 847        | 201          | 6,3         | 1,8            | 24,1      | 1,2           | 11,3         | 0,9        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 639        | 152          | 5,7         | 1,0            | 21,5      | 2,1           | 3,2          | 0,9        |
| Prato          | Filetes de solha dourados c/ batata e macedónia legumes <sup>1,4</sup>                | 438        | 105          | 1,9         | 0,3            | 12,6      | 0,7           | 8,8          | 0,2        |
| Dieta          | Filetes de solha grelhados c/ salada de batata, cenoura, ervilha e milho <sup>4</sup> | 398        | 95           | 2,3         | 0,3            | 9,9       | 0,9           | 8,3          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 159        | 38           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 695        | 166          | 7,2         | 1,2            | 21,6      | 1,8           | 3,1          | 1,1        |
| Prato          | Massa c/ carnes, ervilhas e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>                                | 884        | 212          | 7,1         | 2,0            | 22,5      | 0,6           | 13,6         | 0,2        |
| Dieta          | Frango grelhado c/ massa, ervilha e cenoura <sup>1,3</sup>                            | 723        | 173          | 3,4         | 0,6            | 19,9      | 0,5           | 15,1         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve flôr <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 802        | 191          | 7,4         | 1,2            | 26,8      | 1,9           | 3,6          | 1,1        |
| Prato          | Paloco do pacifico à gomes sá <sup>4</sup>  | 411        | 98           | 1,8         | 0,3            | 12,6      | 1,0           | 7,7          | 5,8        |
| Dieta          | Pescada cozida c/ batata e feijão verde <sup>4</sup>                                  | 380        | 91           | 2,1         | 0,3            | 9,9       | 0,9           | 7,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 203        | 48           | 0,1         | 0,0            | 10,5      | 10,5          | 1,1          | 0,4        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 569        | 136          | 5,8         | 0,9            | 17,4      | 1,8           | 3,0          | 0,8        |
| Prato          | Frango assado c/ arroz e alface   | 757        | 181          | 3,6         | 0,6            | 22,9      | 0,4           | 13,6         | 0,3        |
| Dieta          | Frango estufado ao natural c/ arroz e brócolos  | 799        | 191          | 3,8         | 0,7            | 24,0      | 0,2           | 14,5         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 815        | 194          | 8,6         | 1,4            | 25,6      | 2,2           | 3,1          | 1,2        |
| Prato          | Caldeirada de potas <sup>14</sup>   | 360        | 86           | 1,4         | 0,2            | 10,9      | 0,8           | 7,2          | 0,2        |
| Dieta          | Potas estufadas ao natural c/ batata cozida e couve flor <sup>14</sup>                | 366        | 88           | 1,6         | 0,3            | 10,8      | 0,9           | 7,2          | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Espinafres e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 599        | 143          | 6,2         | 1,0            | 18,7      | 2,1           | 2,6          | 0,9        |
| Prato          | Carne porco assada c/ batata e legumes salteados                                      | 528        | 126          | 5,6         | 1,7            | 10,5      | 1,0           | 8,0          | 0,2        |
| Dieta          | Peru corado ao natural c/ arroz de legumes e couve bruxelas                           | 775        | 185          | 6,6         | 1,8            | 18,0      | 0,4           | 13,0         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**APPACDM - MAIA**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 25 a 31 de dezembro de 2017**  
**Almoço**

|                |  | VE   | VE     | Líp. | AG Sat. | HC   | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
|                |  | (kJ) | (kcal) | (g)  | (g)     | (g)  | (g)    | (g)   | (g) |
| <b>Segunda</b> |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    | 600  | 143    | 5,5  | 0,9     | 20,3 | 2,2    | 2,7   | 0,8 |
| Prato          | Borrego assado c/ batatinha e legumes salteados                            | 431  | 103    | 3,0  | 1,0     | 9,9  | 1,0    | 8,8   | 0,1 |
| Dieta          | Frango grelhado c/ espirais e cenoura baby <sup>1,3</sup>                  | 704  | 167    | 3,7  | 0,7     | 19,3 | 1,5    | 13,7  | 0,3 |
| Sobremesa      | Fruta  | 238  | 57     | 0,5  | 0,1     | 13,4 | 13,4   | 0,2   | 0,0 |
| <b>Terça</b>   |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Grão c/ lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                 | 796  | 190    | 6,6  | 1,0     | 25,9 | 2,1    | 6,2   | 0,8 |
| Prato          | Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>                              | 353  | 84     | 1,9  | 0,3     | 9,4  | 1,3    | 7,1   | 0,2 |
| Dieta          | Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>                              | 353  | 84     | 1,9  | 0,3     | 9,4  | 1,3    | 7,1   | 0,2 |
| Sobremesa      | Fruta  | 159  | 38     | 0,3  | 0,0     | 8,1  | 8,1    | 0,6   | 0,0 |
| <b>Quarta</b>  |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Canja galinha <sup>1,3</sup>   | 1083 | 259    | 2,1  | 0,5     | 42,8 | 0,0    | 15,9  | 1,1 |
| Prato          | Hamburguer aves c/ arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6</sup>          | 890  | 212    | 5,5  | 0,4     | 29,2 | 0,3    | 10,9  | 0,0 |
| Dieta          | Peru corado c/ arroz de cenoura e couve bruxelas                           | 775  | 185    | 6,6  | 1,8     | 18,0 | 0,4    | 13,0  | 0,1 |
| Sobremesa      | Fruta  | 177  | 42     | 0,2  | 0,0     | 8,9  | 8,9    | 1,1   | 0,0 |
| <b>Quinta</b>  |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Nabiças c/ nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  | 717  | 171    | 7,6  | 1,2     | 22,5 | 2,0    | 2,7   | 1,1 |
| Prato          | Pescada dourada no forno c/ arroz ervilhas <sup>1,3,4,5,6</sup>            | 858  | 205    | 6,5  | 0,9     | 24,0 | 0,2    | 11,8  | 0,1 |
| Dieta          | Pescada cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>                            | 353  | 84     | 1,9  | 0,3     | 9,4  | 1,3    | 7,1   | 0,2 |
| Sobremesa      | Fruta  | 398  | 95     | 0,4  | 0,1     | 21,8 | 19,6   | 1,6   | 0,0 |
| <b>Sexta</b>   |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Alho francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 585  | 139    | 6,0  | 1,0     | 18,5 | 2,3    | 2,5   | 0,9 |
| Prato          | Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>  | 983  | 234    | 6,6  | 1,8     | 27,6 | 1,1    | 15,1  | 0,4 |
| Dieta          | Carne estufada ao natural c/ macarronete, cenoura e repolho <sup>1,3</sup> | 942  | 224    | 10,2 | 3,5     | 18,3 | 1,4    | 13,7  | 0,3 |
| Sobremesa      | Fruta  | 223  | 53     | 0,5  | 0,1     | 10,9 | 10,9   | 1,1   | 0,0 |
| <b>Sábado</b>  |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 757  | 181    | 6,4  | 1,0     | 24,2 | 2,0    | 6,1   | 0,9 |
| Prato          | Cubos de salmão em semola de milho c/ salada camponesa <sup>4</sup>        | 713  | 170    | 9,9  | 1,8     | 12,2 | 0,7    | 7,9   | 0,2 |
| Dieta          | Filetes de peixe no forno ao natural c/ batata e brócolos <sup>4</sup>     | 356  | 85     | 1,7  | 0,2     | 9,6  | 0,8    | 7,6   | 0,2 |
| Sobremesa      | Fruta  | 159  | 38     | 0,3  | 0,0     | 8,1  | 8,1    | 0,6   | 0,0 |
| <b>Domingo</b> |  |      |        |      |         |      |        |       |     |
| Sopa           | Penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 815  | 194    | 8,6  | 1,4     | 25,6 | 2,2    | 3,1   | 1,2 |
| Prato          | Frango estufado c/ arroz de ervilhas, cenoura e couve flor                 | 749  | 179    | 3,5  | 0,6     | 22,4 | 0,5    | 13,8  | 0,3 |
| Dieta          | Frango estufado ao natural c/ arroz de ervilhas, cenoura e couve flor      | 708  | 169    | 3,0  | 0,6     | 21,7 | 0,5    | 13,3  | 0,3 |
| Sobremesa      | Fruta  | 181  | 43     | 0,1  | 0,0     | 8,7  | 8,7    | 1,4   | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 7 de janeiro de 2018  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora, nabo e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                   | 743        | 177          | 7,0         | 1,2            | 25,2      | 1,6           | 3,0          | 1,0        |
| Prato          | Perna de peru assada c/ laranja, arroz e salada mista                             | 767        | 183          | 6,4         | 1,8            | 18,0      | 0,5           | 12,8         | 0,3        |
| Dieta          | Perna de peru assada ao natural c/ arroz e salada mista                           | 767        | 183          | 6,4         | 1,8            | 18,0      | 0,5           | 12,8         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 674        | 160          | 7,0         | 1,2            | 21,4      | 2,3           | 2,6          | 1,0        |
| Prato          | Calamares no forno c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>         | 631        | 151          | 2,5         | 0,4            | 20,3      | 0,3           | 11,1         | 0,5        |
| Dieta          | Lombos de salmão no forno ao natural c/ arroz e legumes <sup>4</sup>              | 1053       | 252          | 13,8        | 2,6            | 20,4      | 0,5           | 10,8         | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 181        | 43           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 1206       | 288          | 14,8        | 3,8            | 31,0      | 0,7           | 6,6          | 2,2        |
| Prato          | Costeletas à salsicheiro c/ batata cozida e cenoura raspada <sup>1,6,7,9,10</sup> | 585        | 140          | 6,7         | 2,0            | 11,8      | 0,9           | 7,8          | 0,3        |
| Dieta          | Costeleta porco grelhada c/ batata cozida, cenoura e repolho                      | 519        | 124          | 5,2         | 1,6            | 12,0      | 1,0           | 6,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve flor e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                 | 664        | 158          | 6,9         | 1,1            | 20,4      | 1,9           | 3,2          | 1,0        |
| Prato          | Meia desfeita de bacalhau c/ salada <sup>3,4</sup>                                | 586        | 140          | 3,2         | 0,5            | 16,6      | 1,1           | 10,8         | 1,1        |
| Dieta          | Arroz de bacalhau c/ legumes <sup>4</sup>   | 723        | 173          | 2,2         | 0,3            | 25,0      | 0,4           | 12,6         | 2,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 159        | 38           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 670        | 160          | 7,0         | 1,1            | 21,2      | 2,3           | 2,6          | 1,0        |
| Prato          | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>  | 1135       | 272          | 14,0        | 2,4            | 20,7      | 0,5           | 15,4         | 0,5        |
| Dieta          | Frango grelhado c/ esparguete salteado, ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>         | 640        | 152          | 3,1         | 0,6            | 17,4      | 1,3           | 13,3         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 659        | 157          | 6,8         | 1,1            | 20,5      | 1,9           | 2,9          | 1,0        |
| Prato          | Pescada no forno c/ batata assada e salada <sup>4,5,6</sup>                       | 334        | 80           | 0,6         | 0,1            | 10,3      | 0,7           | 8,1          | 0,2        |
| Dieta          | Pescada grelhada c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>                          | 352        | 84           | 1,9         | 0,3            | 9,4       | 1,3           | 7,1          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 757        | 181          | 6,4         | 1,0            | 24,2      | 2,0           | 6,1          | 0,9        |
| Prato          | Frango assado c/ laranja, arroz, batata, cenoura e salada                         | 725        | 173          | 3,4         | 0,6            | 22,1      | 0,6           | 12,9         | 0,3        |
| Dieta          | Frango corado c/ arroz e feijão verde   | 803        | 192          | 3,8         | 0,7            | 24,3      | 0,3           | 14,5         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**APPACDM - MAIA**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 8 a 14 de janeiro de 2018**  
**Almoço**

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Nabo c/ lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 641        | 153          | 6,7         | 1,1            | 20,1      | 2,0           | 2,7          | 1,0        |
| Prato          | Rancho á regional <sup>1,3,6,7</sup>  | 921        | 219          | 7,4         | 2,0            | 23,3      | 1,6           | 13,7         | 0,4        |
| Dieta          | Frango cozido c/ arroz e legumes  | 762        | 182          | 3,6         | 0,6            | 22,8      | 0,4           | 14,0         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Lombarda e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 695        | 166          | 7,2         | 1,2            | 21,6      | 1,8           | 3,1          | 1,1        |
| Prato          | Atum c/ salada camponesa, ovo e salada de tomate <sup>3,4</sup>                                       | 480        | 115          | 4,4         | 0,7            | 11,3      | 0,9           | 7,1          | 0,6        |
| Dieta          | Badejo estufado c/ batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>   | 372        | 89           | 1,9         | 0,3            | 9,8       | 0,8           | 7,9          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Abóboa c/ couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 679        | 162          | 7,0         | 1,1            | 21,8      | 2,1           | 2,7          | 1,0        |
| Prato          | Frango assado c/ arroz e cenoura raspada  | 793        | 190          | 3,7         | 0,7            | 24,1      | 0,4           | 14,2         | 0,1        |
| Dieta          | Frango estufado c/ ervilhas, cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>                                      | 640        | 152          | 3,1         | 0,6            | 17,4      | 1,3           | 13,3         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 659        | 157          | 6,8         | 1,1            | 20,5      | 1,9           | 2,9          | 1,0        |
| Prato          | Bolinhos bacalhau c/ salada de feijão frade, batata e alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 673        | 148          | 5,0         | 0,8            | 22,4      | 1,0           | 5,8          | 0,6        |
| Dieta          | Peixe grelhado c/ arroz de legumes <sup>4</sup>   | 697        | 166          | 3,5         | 0,5            | 20,7      | 0,4           | 12,3         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Favas c/ nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 719        | 171          | 7,4         | 1,2            | 21,4      | 1,8           | 4,2          | 1,0        |
| Prato          | Arroz de carnes à portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>   | 972        | 233          | 8,3         | 2,6            | 25,9      | 0,5           | 12,7         | 0,7        |
| Dieta          | Bifanas de porco c/ batata cozida e repolho   | 427        | 102          | 3,0         | 0,7            | 10,3      | 1,3           | 8,1          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Canja galinha <sup>1,3</sup>  | 1083       | 259          | 2,1         | 0,5            | 42,8      | 0,0           | 15,9         | 1,1        |
| Prato          | Pescada à poveira c/ legumes <sup>3,4</sup>   | 402        | 96           | 2,7         | 0,4            | 9,5       | 0,9           | 8,3          | 0,1        |
| Dieta          | Pescada assada c/ arroz e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>  | 674        | 161          | 2,9         | 0,4            | 20,6      | 0,4           | 12,5         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 1206       | 288          | 14,8        | 3,8            | 31,0      | 0,7           | 6,6          | 2,2        |
| Prato          | Pá porco assada c/ laranja e arroz de açafreão  | 1045       | 250          | 10,3        | 3,1            | 24,2      | 0,1           | 14,2         | 0,3        |
| Dieta          | Peru assado ao natural c/ arroz e macedónia de legumes  | 807        | 193          | 6,8         | 1,9            | 18,9      | 0,3           | 13,4         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 17 de dezembro de 2017  
Jantar

|                |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 776     | 185       | 8,1      | 1,3         | 24,5   | 2,1        | 3,0       | 1,2     |
| Prato          | Salada de salmão c/ batata cubo, milho e brócolos <sup>4</sup>                                       | 652     | 156       | 8,8      | 1,6         | 11,7   | 0,7        | 7,0       | 0,2     |
| Dieta          | Salada de salmão c/ batata cubo, milho e brócolos <sup>4</sup>                                       | 652     | 156       | 8,8      | 1,6         | 11,7   | 0,7        | 7,0       | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta  | 170     | 41        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 585     | 139       | 6,0      | 1,0         | 18,5   | 2,3        | 2,5       | 0,9     |
| Prato          | Cubinhos de porco estufados c/ cenoura, ervilha e cotovelinhos <sup>1,3</sup>                        | 902     | 216       | 8,8      | 2,7         | 19,4   | 0,5        | 14,1      | 0,3     |
| Dieta          | Lombinhos de frango c/ arroz de cenoura  | 801     | 192       | 3,0      | 0,5         | 23,8   | 0,3        | 16,5      | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta  | 398     | 95        | 0,4      | 0,1         | 21,8   | 19,6       | 1,6       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 590     | 140       | 6,1      | 1,0         | 18,5   | 2,0        | 2,6       | 0,9     |
| Prato          | Tirinhas de potas panadas c/ arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>            | 902     | 216       | 7,4      | 1,0         | 28,4   | 1,2        | 7,6       | 0,4     |
| Dieta          | Filetes de pescada escalfados c/ batata cozida e brócolos <sup>4</sup>                               | 356     | 85        | 1,7      | 0,2         | 9,6    | 0,8        | 7,6       | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta  | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quinta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 807     | 192       | 7,4      | 1,2         | 27,3   | 1,2        | 3,1       | 1,1     |
| Prato          | Picadinho de carne s/ puré de batata e cenoura raspada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 911     | 217       | 12,1     | 4,0         | 12,8   | 0,7        | 13,9      | 0,3     |
| Dieta          | Frango grelhado c/ puré e cenourinha <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                       | 558     | 133       | 3,8      | 0,8         | 10,6   | 0,7        | 13,8      | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta  | 223     | 53        | 0,5      | 0,1         | 10,9   | 10,9       | 1,1       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Couve flôr <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 802     | 191       | 7,4      | 1,2         | 26,8   | 1,9        | 3,6       | 1,1     |
| Prato          | Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas e pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 926     | 221       | 5,1      | 0,7         | 34,8   | 1,6        | 7,4       | 0,6     |
| Dieta          | Filetes de peixe panga no forno ao natural c/ arroz de ervilhas e couve branca <sup>4</sup>          | 650     | 155       | 2,7      | 0,4         | 20,5   | 0,4        | 11,6      | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta  | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Sábado</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 674     | 160       | 7,0      | 1,2         | 21,4   | 2,3        | 2,6       | 1,0     |
| Prato          | Massa de carnes c/ tomate e lombarda <sup>1,3,6,7</sup>  | 926     | 222       | 8,3      | 2,5         | 22,3   | 0,7        | 13,8      | 0,4     |
| Dieta          | Massa de aves c/ legumes <sup>1,3</sup>  | 791     | 188       | 6,0      | 1,5         | 19,3   | 1,2        | 13,8      | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta  | 159     | 38        | 0,3      | 0,0         | 8,1    | 8,1        | 0,6       | 0,0     |
| <b>Domingo</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 828     | 197       | 8,8      | 1,4         | 25,9   | 1,8        | 3,1       | 1,3     |
| Prato          | Arroz cavala lascada c/ macedónia (ervilhas, cenoura e milho) alface <sup>4,6</sup>                  | 917     | 219       | 7,6      | 0,8         | 26,7   | 0,5        | 10,3      | 0,4     |
| Dieta          | Tentáculos de pota cozidos c/ batata e brócolos <sup>14</sup>  | 356     | 85        | 1,9      | 0,3         | 8,4    | 0,7        | 8,4       | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta  | 398     | 95        | 0,4      | 0,1         | 21,8   | 19,6       | 1,6       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 24 de dezembro de 2017  
Jantar

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 659        | 157          | 6,8         | 1,1            | 20,5      | 1,9           | 2,9          | 1,0        |
| Prato          | Filetes de pescada dourados c/ salada batata e macedonia de legumes <sup>1,4</sup> | 399        | 95           | 1,7         | 0,2            | 12,0      | 0,9           | 7,7          | 0,2        |
| Dieta          | Abrótea cozida c/ batata e legumes <sup>4</sup>                                    | 337        | 81           | 1,6         | 0,2            | 9,7       | 1,3           | 6,7          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta  | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 639        | 152          | 6,6         | 1,1            | 20,6      | 2,2           | 2,5          | 0,9        |
| Prato          | Arroz de carnes c/ lombarda <sup>3,6,7</sup>                                       | 960        | 230          | 7,8         | 2,2            | 26,5      | 0,3           | 12,5         | 0,5        |
| Dieta          | Arroz de carnes ao natural c/ lombarda <sup>3,6,7</sup>                            | 960        | 230          | 7,8         | 2,2            | 26,5      | 0,3           | 12,5         | 0,5        |
| Sobremesa      | Fruta  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 602        | 143          | 6,2         | 1,0            | 19,2      | 2,4           | 2,3          | 0,9        |
| Prato          | Badejo fresco grelhado c/ limão e arroz de legumes <sup>4</sup>                    | 666        | 159          | 2,3         | 0,4            | 21,5      | 0,4           | 12,3         | 0,3        |
| Dieta          | Pescada grelhada c/ limão e arroz de legumes <sup>4</sup>                          | 697        | 166          | 3,5         | 0,5            | 20,7      | 0,4           | 12,3         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 181        | 43           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 602        | 143          | 6,2         | 1,0            | 19,2      | 2,4           | 2,3          | 0,9        |
| Prato          | Bifinhos de porco c/ cogumelos, esparguete salteado e alface <sup>1,3</sup>        | 949        | 226          | 10,1        | 3,0            | 19,0      | 0,9           | 14,2         | 0,3        |
| Dieta          | Frango cozido c/ batata e couve branca   | 370        | 88           | 1,9         | 0,3            | 9,8       | 1,2           | 7,9          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta  | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 757        | 181          | 6,4         | 1,0            | 24,2      | 2,0           | 6,1          | 0,9        |
| Prato          | Salada de arroz de atum c/ cenoura, ervilha e milho <sup>4,6</sup>                 | 923        | 221          | 7,9         | 1,0            | 24,7      | 0,4           | 12,1         | 0,8        |
| Dieta          | Tranches peixe gratinados ao natural c/ arroz e brócolos <sup>4</sup>              | 613        | 146          | 2,7         | 0,4            | 18,9      | 0,3           | 11,2         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta  | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 776        | 185          | 8,1         | 1,3            | 24,5      | 2,1           | 3,0          | 1,2        |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa c/ cenoura raspada <sup>1,3</sup>                           | 998        | 237          | 10,1        | 3,3            | 22,6      | 1,5           | 13,5         | 0,3        |
| Dieta          | Massada de peru ao natural c/ lombarda <sup>1,3</sup>                              | 785        | 187          | 7,0         | 1,9            | 16,5      | 1,0           | 14,0         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Repolho c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 810        | 193          | 6,7         | 1,0            | 26,6      | 2,5           | 6,0          | 0,8        |
| Prato          | Bacalhau cozido c/ batata legumes <sup>4</sup>                                     | 349        | 83           | 1,6         | 0,3            | 9,6       | 1,3           | 7,4          | 1,3        |
| Dieta          | Bacalhau cozido c/ batata legumes <sup>4</sup>                                     | 349        | 83           | 1,6         | 0,3            | 9,6       | 1,3           | 7,4          | 1,3        |
| Sobremesa      | Fruta  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 25 a 31 de dezembro de 2017  
Jantar

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Couve flor e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 667        | 159          | 6,9         | 1,1            | 20,9      | 2,2           | 3,0          | 1,0        |
| Prato          | Caldeirada de peixe   | 378        | 90           | 1,9         | 0,3            | 15,8      | 1,3           | 2,2          | 0,0        |
| Dieta          | Farinha de pau de peixe c/ brócolos <sup>4</sup>  | 545        | 130          | 3,3         | 0,5            | 14,1      | 0,3           | 10,5         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 814        | 193          | 8,4         | 1,4            | 25,8      | 1,2           | 3,0          | 1,2        |
| Prato          | Arroz de carnes à valenciana <sup>3,6,7</sup>   | 905        | 217          | 9,7         | 3,1            | 19,0      | 0,5           | 12,8         | 0,2        |
| Dieta          | Arroz de carnes c/ cenoura e feijão verde <sup>3,6,7</sup>                              | 913        | 218          | 7,4         | 2,1            | 25,4      | 0,6           | 11,8         | 0,5        |
| Sobremesa      | Fruta   | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 602        | 143          | 6,2         | 1,0            | 19,2      | 2,4           | 2,3          | 0,9        |
| Prato          | Bacalhau fresco à provençal c/ batata salteada e salada <sup>3,4</sup>                  | 374        | 89           | 1,8         | 0,3            | 10,5      | 0,7           | 7,6          | 0,2        |
| Dieta          | Badejo grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>  | 384        | 92           | 1,9         | 0,3            | 10,4      | 0,9           | 7,9          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 850        | 202          | 7,8         | 1,3            | 28,5      | 1,6           | 4,0          | 1,2        |
| Prato          | Bifinhos de porco estufados c/ puré e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                  | 680        | 162          | 5,7         | 1,5            | 11,6      | 0,1           | 15,8         | 0,3        |
| Dieta          | Frango guisado ao natural c/ arroz branco, ervilhas e cenoura <sup>5,6</sup>            | 724        | 173          | 1,6         | 0,4            | 24,0      | 0,2           | 14,9         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 776        | 185          | 8,1         | 1,3            | 24,5      | 2,1           | 3,0          | 1,2        |
| Prato          | Bolonhesa de atum c/ couve roxa <sup>1,3,4</sup>  | 1047       | 249          | 9,2         | 1,3            | 26,7      | 1,4           | 14,1         | 0,9        |
| Dieta          | Solha grelhada c/ arroz e legumes <sup>4</sup>  | 757        | 181          | 3,2         | 0,5            | 25,9      | 0,5           | 11,3         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 674        | 160          | 7,0         | 1,2            | 21,4      | 2,3           | 2,6          | 1,0        |
| Prato          | Pastelão de fiambre e cogumelos c/ arroz e salada <sup>1,3,6</sup>                      | 799        | 191          | 6,1         | 1,5            | 24,5      | 0,6           | 8,4          | 0,5        |
| Dieta          | Carne vaca cozida c/ batata e legumes   | 587        | 140          | 7,1         | 2,3            | 10,2      | 1,1           | 8,7          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme couve-flor, cenoura e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 572        | 136          | 5,6         | 0,9            | 18,1      | 2,1           | 3,2          | 0,8        |
| Prato          | Figurinhas de peixe no forno c/ salada batata e ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup> | 606        | 145          | 5,5         | 0,7            | 19,3      | 1,3           | 4,3          | 0,8        |
| Dieta          | Filetes de peixe no forno ao natural c/ arroz de ervilhas e brócolos <sup>4</sup>       | 658        | 157          | 2,8         | 0,4            | 20,6      | 0,3           | 11,9         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





APPACDM - MAIA  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 7 de janeiro de 2018  
Jantar

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 776        | 185          | 8,1         | 1,3            | 24,5      | 2,1           | 3,0          | 1,2        |
| Prato          | Filetes de solha no forno c/ arroz de legumes <sup>4</sup>  | 687        | 164          | 2,9         | 0,5            | 21,2      | 0,5           | 12,7         | 0,4        |
| Dieta          | Filetes de solha no forno ao natural c/ arroz de legumes <sup>4</sup>   | 687        | 164          | 2,9         | 0,5            | 21,2      | 0,5           | 12,7         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 585        | 139          | 6,0         | 1,0            | 18,5      | 2,3           | 2,5          | 0,9        |
| Prato          | Tortilha de frango c/ ervilhas, milho e salada <sup>3,5,6</sup>   | 513        | 123          | 5,7         | 0,8            | 11,3      | 0,3           | 6,3          | 0,2        |
| Dieta          | Jardineira de frango ao natural c/ macedónia de legumes   | 425        | 101          | 2,0         | 0,4            | 11,3      | 0,7           | 9,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 695        | 166          | 7,2         | 1,2            | 21,6      | 1,8           | 3,1          | 1,1        |
| Prato          | Lombinhos de peixe panga de cebolada c/ arroz de tomate e repolho <sup>4</sup>                                    | 658        | 157          | 2,8         | 0,4            | 20,8      | 0,4           | 11,7         | 0,3        |
| Dieta          | Filetes de peixe panga no forno c/ arroz e legumes <sup>4</sup>   | 667        | 159          | 2,8         | 0,4            | 21,1      | 0,5           | 11,8         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 755        | 180          | 7,1         | 1,2            | 25,5      | 2,2           | 3,0          | 1,1        |
| Prato          | Massa meada de frango, tomate e couve flor <sup>1,3</sup>   | 635        | 151          | 3,2         | 0,6            | 18,2      | 2,3           | 11,9         | 0,3        |
| Dieta          | Massa de frango ao natural e couve flor <sup>1,3</sup>  | 792        | 188          | 4,3         | 0,8            | 20,3      | 1,1           | 15,9         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 814        | 193          | 8,4         | 1,4            | 25,8      | 1,2           | 3,0          | 1,2        |
| Prato          | Paloco pacífico c/ natas <sup>1,4,5,6,7</sup>   | 520        | 124          | 4,0         | 0,3            | 14,7      | 0,7           | 7,4          | 5,4        |
| Dieta          | Abrótea assada ao natural c/ batata e repolho salteado <sup>4</sup>   | 360        | 86           | 1,3         | 0,2            | 10,6      | 0,9           | 7,7          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 600        | 143          | 5,5         | 0,9            | 20,3      | 2,2           | 2,7          | 0,8        |
| Prato          | Macarronete à bolonesa c/ cenoura raspada <sup>1,3</sup>  | 1034       | 245          | 10,6        | 3,5            | 22,6      | 1,5           | 13,5         | 0,1        |
| Dieta          | Perú estufado ao natural c/ macarronete e cenoura raspada <sup>1,3</sup>  | 787        | 187          | 6,9         | 2,0            | 16,1      | 1,1           | 14,2         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 181        | 43           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 585        | 139          | 6,0         | 1,0            | 18,5      | 2,3           | 2,5          | 0,9        |
| Prato          | Tirinhas de potas panadas no forno c/ salada de batata e feijão verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 580        | 139          | 6,9         | 0,9            | 13,8      | 1,3           | 4,8          | 0,4        |
| Dieta          | Peixe cozido c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>   | 365        | 87           | 2,1         | 0,3            | 9,3       | 0,9           | 7,6          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 223        | 53           | 0,5         | 0,1            | 10,9      | 10,9          | 1,1          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**APPACDM - MAIA**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 8 a 14 de janeiro de 2018**  
**Jantar**

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                   | 639        | 152          | 6,6         | 1,1            | 20,6      | 2,2           | 2,5          | 0,9        |
| Prato          | Filetes de pescada no forno em cama de legumes e batata <sup>4</sup>      | 380        | 91           | 1,8         | 0,3            | 10,4      | 0,9           | 8,0          | 0,2        |
| Dieta          | Filetes de pescada no forno em cama de legumes e batata <sup>4</sup>      | 380        | 91           | 1,8         | 0,3            | 10,4      | 0,9           | 8,0          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta   | 159        | 38           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Repolho à juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                               | 674        | 160          | 7,0         | 1,2            | 21,4      | 2,3           | 2,6          | 1,0        |
| Prato          | Hamburguer porco panado c/ arroz de tomate e alface <sup>1,6,12</sup>     | 1100       | 263          | 9,0         | 1,8            | 29,1      | 0,2           | 15,8         | 0,7        |
| Dieta          | Frango grelhado c/ arroz e feijão verde                                   | 803        | 192          | 3,8         | 0,7            | 24,3      | 0,3           | 14,5         | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 569        | 136          | 5,8         | 0,9            | 17,4      | 1,8           | 3,0          | 0,8        |
| Prato          | Empadão de salmão c/ salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>             | 1024       | 244          | 15,3        | 3,0            | 13,5      | 0,2           | 12,7         | 0,3        |
| Dieta          | Lombo de salmão grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>                 | 651        | 156          | 9,4         | 1,7            | 10,2      | 1,0           | 7,2          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta   | 159        | 38           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 572        | 136          | 5,6         | 0,9            | 18,1      | 2,1           | 3,2          | 0,8        |
| Prato          | Cotovelinhos c/ carnes e macedonia de legumes <sup>1,3,6,7</sup>          | 871        | 208          | 8,5         | 2,7            | 18,8      | 0,6           | 13,6         | 0,4        |
| Dieta          | Cotovelinhos c/ carnes e macedonia de legumes <sup>1,3,6,7</sup>          | 871        | 208          | 8,5         | 2,7            | 18,8      | 0,6           | 13,6         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Abóbora e couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          | 609        | 145          | 6,2         | 1,0            | 19,7      | 2,2           | 2,4          | 0,9        |
| Prato          | Lombinhos de peixe estufados c/ arroz e macedónia <sup>4</sup>            | 688        | 164          | 2,9         | 0,4            | 21,7      | 0,1           | 12,2         | 0,3        |
| Dieta          | Lombinhos de peixe estufados ao natural c/ arroz e macedónia <sup>4</sup> | 688        | 164          | 2,9         | 0,4            | 21,7      | 0,1           | 12,2         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 181        | 43           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Sábado</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 815        | 194          | 8,6         | 1,4            | 25,6      | 2,2           | 3,1          | 1,2        |
| Prato          | Macarronete c/ peru e legumes <sup>1,3</sup>                              | 813        | 193          | 7,5         | 2,1            | 15,8      | 0,8           | 14,8         | 0,3        |
| Dieta          | Macarronete c/ peru e legumes <sup>1,3</sup>                              | 813        | 193          | 7,5         | 2,1            | 15,8      | 0,8           | 14,8         | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta   | 159        | 38           | 0,3         | 0,0            | 8,1       | 8,1           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Domingo</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              | 1003       | 239          | 8,5         | 1,3            | 32,4      | 1,9           | 7,5          | 1,1        |
| Prato          | Farinha pau c/ peixe desfiado e legumes <sup>4</sup>                      | 578        | 138          | 3,4         | 0,5            | 15,6      | 0,6           | 10,8         | 0,4        |
| Dieta          | Farinha pau c/ peixe desfiado e legumes <sup>4</sup>                      | 578        | 138          | 3,4         | 0,5            | 15,6      | 0,6           | 10,8         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta   | 181        | 43           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas