

VERÃO AZUL										
2ª Feira, Dia 20 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Calamares com arroz de ervilhas (1, 2, 4, 14)	480	115	4,7	0,7	8,1	1,1	1,5	9,2	0,3
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Banana ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7) / fruta	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
JANTAR										
SOPA	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
PRATO	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	1,8	9,2	1,2
SALADA	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	-	2,7	0,2
3ª Feira, Dia 21 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Hambúrguer de vaca com pão de mistura	1110	265	11,0	5,4	22,0	1,2	1,9	18,0	1,0
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Nectarina ou maçã	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo/ manteiga com sumo	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
JANTAR										
SOPA	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
4ª Feira, Dia 22 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
LANCHE	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
JANTAR										
SOPA	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
PRATO	Salada russa com pescada e ovo (4, 6, 12, 13)	322	77	2,7	0,5	5,5	1,5	2	7,5	0,2
SALADA	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	-	2,7	0,2
5ª Feira, Dia 23 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0	8	2,1	1,1	9	0,2
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Nectarina ou maçã	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo flamengo e leite meio-gordo (1, 7)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
JANTAR										
SOPA	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
PRATO	Esparguete à bolonhesa	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
SALADA	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
SOBREMESA	Pera ou maçã	199	47	0,4	0	9,4	9,4	2,2	0,3	0
6ª Feira, Dia 24 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Sandes de atum com ovo cozido (1, 3, 4)	880	210	8,5	1,4	17,4	0,6	1,6	15,3	1,0
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Maçã ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo flamengo/ manteiga e sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
PEQUENO-ALMOÇO										
1ª opção	Cereais de milho com leite meio-gordo (1, 7)	1010	241	1,2	0,6	51,0	6,3	2,4	5,2	0,9
2ª opção	Bolinha de mistura com queijo flamengo/ manteiga com leite meio-gordo	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Cevada, Ovos, Peixes, Amendoins, Sopa, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dado de ementa e salmoura, Moluscos, Para quem não é alérgico ao leite, produtos lácteos, produtos lácteos fermentados, produtos lácteos não fermentados.

Detração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor Energético, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas