



Ementa

TrampULim

Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Leite + Pão com doce ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1434	341	11,0	5,9	49,0	13,3	10,3	1,0
Terça									
Lanche	iogurte + Pão com marmelada ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1248	298	10,5	6,0	40,5	20,2	8,1	0,7
Quarta									
Lanche	Cereais + Leite ^{1,7}	746	176	3,5	1,7	29,5	7,1	5,8	0,2
Quinta									
Lanche	iogurte + Pão com queijo ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1262	301	13,0	7,7	33,6	13,2	10,4	0,9
Sexta									
Lanche	Leite + Pão com fiambre ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1106	264	11,2	6,1	31,2	7,3	9,0	1,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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