

Semana de 2 a 6 de Março de 2020

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa (aipo); espaguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); iogurte (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	espaguete à bolonhesa [carne de vaca e carne de porco]			24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface, couve roxa e milho									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	pastéis de bacalhau fritos com arroz de tomate			20,5	53,5	5,9	26,9	4,1	1,3	541,8
	Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3	
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de feijão verde		sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perninha de frango estufada com massa cotovelos			32,1/ 34,7	19,7/ 27,2	5,5/ 6,1	5,2/ 7,4	0,9/ 1,2	0,3/ 0,3	254,3/ 315,6
	Salada	alface, cenoura e tomate									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Reforço	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		sopa (aipo); salmão; gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	saladinha de salmão [salmão, batata] e feijão frade			25,4/ 27,5	18,5/ 23,1	4,9/ 5,7	14,4/ 17,1	1,3/ 1,6	1,1/ 1,2	305,7/ 357,2
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>									
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0	
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
	Reforço	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão branco		sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	peito de frango no forno com arroz branco			26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Salada	pepino, alface e cenoura									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 9 a 13 de Março de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	ovo mexido com fiambre com arroz de ervilhas	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite e soja)	12,9/15,6	25,1/33,0	3,7/3,7	12,8/17,0	3,1/4,1	1,1/1,3	269,1/349,3
	Salada	alface e beterraba; <i>incorporados: ervilhas</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de frango [frango, batata e legumes]	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	49,2	51,8	4,1	6,6	1,2	0,4	470,0
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	abrótea no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite)	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Legumes	<i>incorporados: brócolos; salada: alface e cenoura</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Lanche	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	sopa (aipo); massa riscada (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	24,3/29,5	21,3/28,8	5,2/5,9	7,7/13,6	1,9/3,5	0,4/1,0	252,3/357,3
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
	Reforço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	filetes de pescada gratinados no forno com batata guisada	sopa (aipo); filetes de pescada; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	23,1	24,7	4,0	6,7	1,0	0,4	253,6
	Salada	alface, milho e pimento								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 16 a 20 de Março de 2020

			alergênicos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7	
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e porco] no forno com massa cotovelinhos		23,6/24,5	32,3/40,5	2,8/3,2	9,8/11,8	2,9/3,2	0,3/0,3	314,0/369,6	
	Salada	alface, milho e couve roxa									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8	
Reforço		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		sopa (aipo); petinga frita (petinga, glúten); iogurte (leite); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda			26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	tomate e cenoura ; <i>incorporados: couve lombarda</i>									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		leite simples m/g	6,6		9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
		pão de mistura com fiambre de frango	3,3		13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		iogurte sólido	4,5		17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, soja)		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral			31,0/36,3	11,7/15,5	2,8/3,1	5,8/8,3	1,1/1,5	0,4/0,4	223,9/283,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de bacalhau com grão-de-bico [bacalhau, batata e grão-de-bico]			24,1	22,1	3,3	3,9	0,6	3,8	221,7
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura									
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	6,2		36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
Lanche		iogurte líquido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3		13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Reforço		iogurte sólido	4,5		17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de aves [frango e peru] no forno			26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	alface, beterraba e milho									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo		6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8	
Reforço		bolacha de água e sal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 23 a 27 de Março de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); massa (glúten); atum; iogurte (leite); pão (glúten)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	massa de atum [massa espiral]		14,8/ 18,2	20,4/ 28,1	1,8/ 1,8	8,1/ 11,1	1,2/ 1,6	0,9/ 1,1	214,0/ 285,0
	Salada	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com marmelada		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Reforço		iogurte sólido								
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	perna de frango assado com arroz branco		26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Lanche		iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte líquido								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); iogurte (leite); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	saladinha de ovo com feijão frade [batata, ovo e feijão frade]		12,6	22,3	3,3	9,3	2,0	0,3	225,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Reforço		iogurte sólido								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	bifinhos de frango estufados com massa esparguete		32,1/ 34,7	19,7/ 27,2	5,5/ 6,1	5,2/ 7,4	0,9/ 1,2	0,3/ 0,3	254,3/ 315,6
	Salada	couve roxa, tomate e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Lanche		sumo de fruta 100%		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte líquido								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); filetes de perca; iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	filetes de perca no forno com arroz de cenoura		22,6/ 28,5	22,8/ 31,5	4,9/ 5,7	5,3/ 7,9	0,8/ 1,2	0,4/ 0,5	230,6/ 313,0
	Salada	alface, beterraba e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Lanche		iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		bolacha maria								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 30 de Março a 3 de Abril de 2020

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	almôndegas estufadas [carne de vaca] com massa esparguete	24,3/25,7	24,1/31,6	4,4/5,1	10,1/12,3	2,9/3,3	0,3/0,3	285,5/341,6
	Salada	ervilha, cenoura e milho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	cação estufado com arroz de couve lombarda	22,6/28,5	22,8/31,5	4,9/5,7	5,3/7,9	0,8/1,2	0,4/0,5	230,6/313,0
	Legumes	incorporados: couve lombarda ; salada: tomate e couve roxa							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	stroganoff de frango com cogumelos e massa espiral	19,8/22,8	10,2/13,8	3,1/3,3	4,8/7,1	0,8/1,2	0,4/0,4	163,8/210,4
	Salada	alface e cenoura; incorporados: cogumelos							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	pescada no forno com molho de cenoura e batata guisada	23,4/27,8	23,8/28,6	3,7/4,2	7,5/10,3	1,4/1,9	0,4/0,5	258,0/320,6
	Salada	tomate, cenoura e pimento							
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco, chouriço e feijão branco] com arroz branco	21,8/29,8	31,1/44,3	7,0/8,3	6,6/9,9	1,5/2,2	0,3/0,3	272,8/388,0
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		bolacha integral de trigo	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

