

Semana de 2 a 6 de Novembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, couve roxa e milho		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); badejo; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	5,5	13,5	5,2	1,5	0,2	0,2	89,1
	Prato	badejo no forno com arroz de tomate		51,1	54,3	10,6	13,2	2,0	0,9	543,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		5,9	4,4	3,8	0,7	0,1	0,0	47,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
		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		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); leite achocolatado (leite); pão (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	frango assado com orégãos e massa cotovelos		26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	Salada	alface, cenoura e beterraba		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	0,3	124,2
		pão de sementes com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); atum; gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	saladina de atum [atum, batata] e feijão frade		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	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	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	0,1	256,5
Reforço		bolacha integral de trigo	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	0,1	256,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	salteado de aves [frango e peru] com legumes e arroz branco		41,1	50,2	3,6	13,5	3,7	0,4	485,8
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	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 rijas, 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 9 a 13 de Novembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]		13,3/16,0	21,6/29,2	3,6/4,3	9,4/12,5	1,9/2,5	0,3/0,3	225,5/294,7
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		Reforço		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	filetes de pescada no forno com batata guisada		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	brócolos, curgete e cenoura salteados		5,9	4,4	3,8	0,7	0,1	0,0	47,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
		Lanche		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
				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		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	caldo verde	caldo verde [chouriço (soja)]; pão (glúten, sésamo); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	24,0	49,7	4,8	44,4	1,3	0,7	118,0
	Prato	rojões (carne de porco) com arroz branco		23,0	32,2	0,2	9,4	2,2	0,2	309,8
	Salada	alface, tomate e pepino		2,0	7,5	1,8	1,4	0,0	0,0	10,5
Pão - Sobremesa	mistura	castanhas		1,1	13,9	3,4	0,4	0,1	0,1	64,7
		Lanche		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
				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		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); petinga frita (petinga, glúten); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate		26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	Salada	alface, milho e beterraba		6,8	10,7	2,5	2,6	0,0	0,2	33,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Reforço		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	9,8	33,0	4,8	1,5	0,3	0,2	187,4
	Prato	massa de frango com feijão vermelho (massa riscada, frango, feijão vermelho)		33,1	15,8	3,3	6,9	1,2	0,3	260,0
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		Reforço		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 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.

11 de Novembro: Dia de São Martinho



Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020

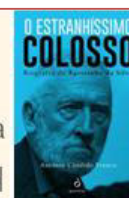
			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); pão (glúten)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7	
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca]		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0	
	Salada	alface, tomate e cenoura		2,0	7,5	1,8	1,4	0,0	0,0	10,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche	fruta da época			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	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		sopa (aipo); pescada; leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate e couve lombarda			21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Salada	tomate e cenoura ; <i>incorporados: couve lombarda</i>	1,1		6,3	1,5	0,5	0,0	0,0	7,5	
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		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral			35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	0,4	308,3
	Salada	alface, milho e couve roxa		6,8	10,7	2,5	2,6	0,0	0,2	33,8	
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		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		sopa (aipo); salmão; pudim (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com grão de bico [salmão, batata e grão de bico]			25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	macedónia de legumes (feijão verde, ervilha e cenoura)	2,8		0,3	0,1	5,1	2,5	0,1	34,1	
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	6,2		36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
Lanche	fruta da época		0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	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 sólido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	bifinhos de frango estufados com arroz de cenoura			31,1	24,7	0,6	7,7	1,4	0,4	295,1
	Salada	alface, pepino e pimento		6,1	8,1	1,8	1,4	0,0	0,0	15,2	
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		fruta da época		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, 2Crustráceos, 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.

Dia Mundial da Filosofia
19 de Novembro

Promovido pela UNESCO, procura sublinhar a importância desta disciplina para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade.

Temos, sobretudo, de aprender duas coisas:
aprender o extraordinário que é o mundo e
aprender a ser bastante largo por dentro, para
o mundo todo poder entrar.



Agostinho da Silva

Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3	
	Prato	massa [massa espiral] de atum		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7	
	Salada	alface, cenoura e tomate		3,1	7,2	1,7	1,0	0,0	0,0	10,9	
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 manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes		sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,2	13,2	4,3	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com arroz branco			23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura	7,4		9,7	2,0	5,0	0,1	0,0	21,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte líquido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	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		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)		2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	saladina de ovo com feijão frade [batata, ovo e feijão frade]			21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
	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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
		pão de sementes com fiambre de frango		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
Reforço		iogurte sólido									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de coração e feijão branco		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perninha de frango assada com massa cotovelos			35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	couve roxa, tomate e milho	4,6		9,6	2,2	1,4	0,0	0,0	15,1	
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		bolacha integral de trigo	4,3		39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); cação; iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	cação frito com arroz de ervilhas			28,8	31,9	5,7	11,1	1,5	0,4	344,7
	Salada	alface, cenoura ; <i>incorporados: ervilhas</i>		2,5	4,9	1,1	0,5	0,0	0,0	7,6	
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		fruta da época		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 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	rolo de carne no forno (carne de vaca e porco) com massa esparguete		16,9	25,8	0,9	18,2	0,8	0,1	336,9
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>		4,8	6,8	1,5	2,3	0,0	0,1	44,6
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		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten, sésamo); iogurte (leite)	3,8	14,2	4,3	1,4	0,2	0,2	84,5
	Prato	strogonoff de aves [frango e peru] com cogumelos e massa espiral		42,6	24,0	6,4	11,9	2,0	0,8	374,2
	Salada	alface, beterraba e cenoura		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de sementes com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura]		14,7	22,2	3,8	5,4	0,8	2,4	198,1
	Salada	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época		6,2	19,5	1,1	5,6	1,7	0,8	155,4
		pão de mistura com fiambre de frango		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço		bolacha água e sal								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	sopa (aipo); chouriço de carne (soja); leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	13,5	5,5	1,3	0,2	0,2	80,4
	Prato	feijoadà portuguesa [carne de porco, chouriço e feijão branco] com arroz branco		30,3	41,9	5,2	12,6	3,3	0,9	405,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		leite simples m/g		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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época								

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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

