Semana de 7 a 11 de Outubro de 2019

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço		leite simples m/g	leite; iogurte (leite); pão (glúten); quejo (leite, ovo); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); fiambre de aves (soja, leite); queijo (leite, ovo)	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
Almoço	Sopa		creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato		almôndegas (carne de vaca) estufadas 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		alface, couve roxa 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		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
3ª-feira	Pequeno Almoço		iogurte líquido	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); petinga frita [petinga; farinha de trigo (glúten)]; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	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
Almoço	Sopa		de abóbora e cenoura		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	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
	Legumes		*incorporados: couve lombarda* ; salada: tomate e cenoura								
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
4ª-feira	Pequeno Almoço		iogurte sólido	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com fiambre de perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa		de couve coração e feijão frade		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato		frango assado com massa espiral		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, 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	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
5ª-feira	Pequeno Almoço		leite simples m/g	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); bacalhau; pudim (leite); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	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
Almoço	Sopa		creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato		bacalhau com batata gratinado no forno com legumes cozidos		23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1
	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 perú		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
6ª-feira	Pequeno Almoço		iogurte sólido	pão (glúten); iogurte (leite); sopa (aipo); feijoada [chouriço (soja)]; queijo (leite, ovo); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa		de curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato		feijoada à transmontana com forma de arroz [carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]		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: couve lombarda, cenoura e couve branca*								
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

Nota: Diariamente, é disponibilizada outra variedade de fruta de época. Nos dia de doce, é disponibilizada fruta da época como alternativa.

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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp

Semana de 14 a 18 de Outubro de 2019

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte líquido	manteiga (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); ovo; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	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
Almoço	Sopa	de alho francês			3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	ovo mexido com cenoura e ervilha, arroz branco			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
	Legumes	*incorporados: ervilha e cenoura* - salada: alface									
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		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
			pão de mistura com fiambre de perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco			4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perú estufado com massa esparguete			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 salteados									
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	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
4ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte sólido	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); salmão; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de aves (leite, soja)	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
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]			3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade [batata, salmão 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	*incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde*									
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
		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	103,6
5ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); leite	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
Almoço	Sopa	de ervilhas			3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	pá de porco assada e massa cotovelos			23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	couve roxa, tomate e milho									
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 líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte líquido	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); pescada; iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
			pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura			1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	pescada estufada com arroz de repolho			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, pepino ; *incorporados: repolho*									
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 fiambre de perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		Reforço	bolacha maria		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Nota: Diariamente, é disponibilizada outra variedade de fruta de época. Nos dia de doce, é disponibilizada fruta da época como alternativa.

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

DIA DA ALIMENTAÇÃO

www.apn.org.pt

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2019

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço		leite simples m/g	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
			pão de mistura com fiambre de perú		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
		Prato	esparguete 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
		Legumes	alface, milho 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	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
3ª-feira	Pequeno Almoço			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
	Almoço	Sopa	creme de abóbora	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); cação frito [farinha de trigo (glúten); queijo (leite, ovo)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
		Prato	cação frito com arroz de couve lombarda		22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
		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	0,0	42,5
				pão de mistura com fiambre de perú	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
4ª-feira	Pequeno Almoço			iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
				pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	leite; pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
		Prato	strogonoff 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 marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Reforço		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço			leite achocolatado m/g	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
	Almoço	Sopa	creme de curgete	leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); pescada; fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
		Prato	pescada estufada com batata guisada		20,5/ 24,7	19,7/ 24,3	4,8/ 5,7	4,6/ 7,0	0,6/ 1,0	0,4/ 0,5	203,7/ 260,4
		Salada	*incorporados: tomate, pimento, cenoura e feijão verde*								
	Pão - Sobremesa		mistura	gelado	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
6ª-feira	Pequeno Almoço			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
	Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	leite; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); feijoada à Portuguesa [chouriço (soja)]; fiambre de aves (leite, soja); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
		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		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		bolacha integral de trigo	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5

Nota: Diariamente, é disponibilizada outra variedade de fruta de época. Nos dia de doce, é disponibilizada fruta da época como alternativa.

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 de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp

Semana de 28 de Outubro a 1 de Novembro de 2019

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte sólido	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); atum; queijo (leite, ovo)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de feijão verde			2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa [massa espiral] de atum			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	tomate, cenoura 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	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	leite; pão (glúten); sopa (aipo); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); fiambre de aves (leite, soja)	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
Almoço	Sopa	couve-flor e feijão frade			4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna frango no forno com arroz de cenoura			30,2/ 32,2	27,5/ 35,9	3,2/ 3,6	8,7/ 11,0	2,2/ 2,6	0,4/ 0,4	312,0/ 374,9
	Salada	alface, beterraba 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		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			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	103,6
4ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte líquido	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
			pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]			3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de ovo cozido com grão-de-bico [ovo, batata, grão-de-bico]			19,8/ 21,5	41,4/ 45,6	5,2/ 5,7	9,1/ 12,0	2,0/ 2,5	0,4/ 0,4	330,3/ 380,4
	Legumes	*incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha*									
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
		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		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); iogurte (leite); leite	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
Almoço	Sopa	de couve lombarda			4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	febra de porco estufada com cebolada e arroz branco			22,4/ 24,2	28,4/ 36,2	1,7/ 1,7	7,4/ 9,7	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	272,6/ 332,4
	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	sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
			pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Reforço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
6ª-feira		Pequeno Almoço									
Almoço	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
Pão - Sobremesa											
		Lanche									
		Reforço									

Nota: Diariamente, é disponibilizada outra variedade de fruta de época. Nos dia de doce, é disponibilizada fruta da época como alternativa.

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