

Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
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	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos)	11,2/ 11,9	36,4/ 44,2	2,0/ 2,0	9,8/ 11,8	0,5/ 0,8	0,1/ 0,1	280,5/ 333,8
	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		sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
		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
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de ervilhas		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete	pão (glúten); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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
	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		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 maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata, atum e feijão frade]	pão (glúten); manteiga (leite); sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos); leite	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: cenoura, ervilha e feijão verde</i>								
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 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
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e massa cotovelos	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	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	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		fruta da época		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	103,6
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	cação frito com arroz de couve lombarda	pão (glúten); sopa (aipo); cação frito (glúten, cação); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	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
	Salada	tomate e couve roxa - <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		iogurte sólido		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		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

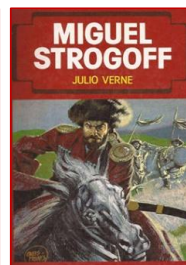
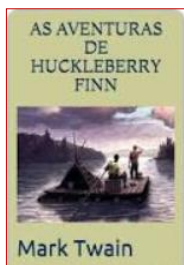
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 8 a 12 de Abril de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral, fiambre e ovo mexido]		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>		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 líquido	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	
	Lanche	pão de mistura com queijo	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Reforço	fruta da época								
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); medalhões de pescada; queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	medalhões de pescada com alecrim no forno com arroz de ervilhas		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: ervilhas ; salada: alface e cenoura</i>		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	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	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>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	frango estufado com massa espiral		30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	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	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Lanche	iogurte sólido	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
	Lanche	pão de mistura com marmelada	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	
	Reforço	bolacha integral de trigo								
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); salmão; gelado (leite); leite; iogurte (leite)	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	saladinha de salmão [salmão, batata e legumes]		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
	Salada	<i>incorporados: ervilhas, cenoura e feijão verde</i>		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	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	
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Reforço	iogurte sólido								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); feijoada à portuguesa [chouriço (soja)]	3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco 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	<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	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	
	Lanche	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, 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.



Semana de 15 a 19 de Abril de 2019

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
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 cavala	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		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		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	couve-flor e cenoura	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	perna de peru fatiada no forno com arroz branco	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 cebola							
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	103,6
		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
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com feijão frade	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata	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
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha							
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
<b>5ª-feira</b>									
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	ranchinho à regional [carne de vaca, carne de porco, chouriço, grão-de-bico e massa macarronete]	19,2/26,3	21,9/31,5	4,2/5,1	6,7/10,0	1,5/2,1	0,2/0,3	224,8/322,4
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa							
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 peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte sólido	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve coração	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	badejo estufado com arroz de cenoura	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, cenoura e tomate							
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 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, 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.



Semana de 22 a 26 de Abril de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	pão (glúten); sopa (aipo); esparguete (glúten); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufada com esparguete salteado		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, cenoura e milho								
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	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; gelatina (sulfitos); iogurte (leite)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	petinga frita com arroz de feijão vermelho e cenoura		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: cenoura ; salada de tomate e cebola								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	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	103,6	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	pão (glúten); sopa (aipo); iogurte (leite)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perna de frango com batata guisada		30,4/ 33,9	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	248,5/ 313,2
	Salada	beterraba, pepino 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	103,6	
		pão de mistura com doce	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	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
	Lanche									
	Reforço									
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	rojões [carne de porco] com 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, 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 líquido	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	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 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.



Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco	pão (glúten); sopa (aipo); atum; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7	
	Prato	arroz de atum		26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4	
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, pimento e feijão verde</i>									
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	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	
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); leite	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	frango estufado com massa espiral			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	tomate, milho e alface									
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 de aromas	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Lanche											
Reforço											
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7	
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		10,6/ 11,4	33,9/ 41,9	2,0/ 2,0	10,9/ 12,9	1,4/ 1,7	0,6/ 0,6	279,1/ 333,3	
	Salada	<i>incorporados: cenoura ; salada: alface e milho</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	0,2	103,6	
		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	
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		pão (glúten); sopa (aipo); ovo; queijo (leite, ovo); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladina de ovo com grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]			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
	Salada	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>									
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		bolacha de água e sal	2,5		15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.

