

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	massa de vegetais [cenoura, milho e feijão verde]	sopa (aipo); massa (glúten) pão (glúten)	9,4/ 11,8	24,9/ 39,5	3,8/ 4,4	4,0/ 6,2	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	193,8/ 264,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e milho-</i> salada: alface e cebola		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de curgete		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz de couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,1/ 18,9	52,7/ 60,8	4,2/ 4,4	4,4/ 6,5	0,7/ 1,0	0,4/ 0,4	327,9/ 382,5
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda; salada: tomate e couve roxa</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve e ervilhas]	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	7,9/ 9,6	18,0/ 23,0	6,4/ 7,4	3,7/ 5,8	0,5/ 0,9	0,3/ 0,3	137,3/ 184,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	grão-de-bico estufado com batata [batata, grão-de-bico, feijão verde, pimento e cenoura]	sopa (aipo); pão (glúten)	10,3/ 13,0	38,6/ 48,0	4,4/ 5,2	5,1/ 7,6	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	245,5/ 317,3
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, pimento e cenoura</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	feijão branco estufado com legumes e arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Data em que teve início a 1.ª Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, que se realizou em 1972, em Estocolmo, na Suécia.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
REFORÇO										
3ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	esparguete de lentilhas e feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten);	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Salada	alface, beterraba e cebola								
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
REFORÇO				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	saladinha de feijão frade [batata, feijão frade e legumes]	pão (glúten);	12,3/ 15,5	41,1/ 51,0	6,5/ 7,7	5,2/ 7,8	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	264,0/ 340,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>	bolacha de água e sal	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	(glúten, soja, sulfitos)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO										
5ª-feira	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	rancho vegetariano [massa, grão-de-bico e legumes]	sopa (aipo); rancho [massa (glúten)];	10,9/ 14,0	32,3/ 41,9	5,5/ 6,8	5,5/ 8,2	0,7/ 1,1	0,2/ 0,2	224,7/ 300,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa</i>	pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão vermelho		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	estufado de lentilhas com legumes [couve lombarda] com arroz de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten)	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas - salada: alface e tomate</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

### Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,2/ 12,5	29,4/ 39,7	6,1/ 6,9	4,0/ 6,2	0,6/ 1,0	0,3/ 0,3	196,5/ 268,0
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	misto de 3 legumes [feijão verde, couve-flôr e brócolos] com arroz de couve lombarda e feijão vermelho	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Legumes	incorporados: couve lombarda; salada: tomate e cebola		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	massada de feijão frade com cogumelos	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,8/ 19,6	48,3/ 51,9	4,7/ 4,8	4,5/ 6,6	0,9/ 1,3	0,2/ 0,2	313,1/ 350,3
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
REFORÇO										
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	feijoada de cogumelos com arroz branco		16,9/ 18,3	58,6/ 67,5	5,5/ 6,6	4,3/ 6,5	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	340,9/ 402,4
	Salada	alface, pepino e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
REFORÇO										
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	guisado de cogumelos com arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten);	3,9/ 4,6	16,4/ 20,0	2,9/ 3,1	3,9/ 6,0	0,5/ 0,9	0,2/ 0,2	116,7/ 153,9
	Salada	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	massa (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
4ª-feira	Sopa	de abóbora	sopa (aipo);	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	jardineira de legumes [batata, cenoura, ervilhas e feijão verde]	pão (glúten);	9,5/ 11,9	24,3/ 31,0	5,7/ 6,9	3,8/ 6,0	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	170,6/ 227,7
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde	bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO										
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	massa espiral de lentilhas e cenoura	sopa (aipo); massa (glúten);	13,9/ 17,0	35,9/ 44,2	3,7/ 4,0	4,2/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	239,1/ 305,3
	Salada	tomate, pimento e pepino	pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	favas guisadas com legumes [curgete e tomate] e arroz de tomate	sopa (aipo); pão (glúten)	15,4/ 19,0	38,3/ 50,3	11,7/ 13,2	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	253,5/ 336,8
	Salada	alface, beterraba e cebola		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO										

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

