

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúç	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, ovo mexido e fiambre]		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: cenoura e milho-</i> salada: alface e cebola								
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 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	de curgete	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); pescada frita (pescada, glúten)	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	pescada frita 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	<i>incorporados: couve lombarda</i> ; 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 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>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	frango assado com massa esparguete		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								
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 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
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); leite	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, feijão verde, pimento e cenoura]		12,1/14,5	17,7/21,6	3,1/3,4	3,3/5,4	0,5/0,8	2,1/2,5	150,5/194,3
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, pimento e cenoura</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
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
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); feijoada à portuguesa [chouriço (soja)]; bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	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	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</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		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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



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

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	couve-flor e cenoura	pão (glúten); sopa	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca e carne de porco]	(aipo); esparguete	24,3/	24,1/	4,4/	10,1/	2,9/	0,3/	285,5/
	Salada	alface, beterraba e cebola	(glúten); carne	25,7	31,6	5,1	12,3	3,3	0,3	341,6
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	picada (glúten, soja, sulfitos) iogurte	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	(leite); fiambre de	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com fiambre de frango	aves (leite, soja)	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>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	pão (glúten); sopa	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladinha de cavala e feijão frade [cavala, batata e legumes]	(aipo); cavala;	25,4/	18,5/	4,9/	14,4/	1,3/	1,1/	305,7/
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>	gelatina (sulfitos);	27,5	23,1	5,7	17,1	1,6	1,2	357,2
Pão - Sobremesa		mistura gelatina	queijo (leite, ovo);	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época	bolacha maria	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo	(glúten, lactose, soja)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço		bolacha maria		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]	leite achocolatado	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral	(leite); pão (glúten);	30,6/	20,8/	6,8/	5,9/	1,1/	0,6/	259,9/
	Salada	tomate, milho e cenoura	fiambre de aves	34,3	28,6	7,8	8,3	1,5	0,6	328,2
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	(leite, soja); sopa	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado	(aipo); massa	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com fiambre de peru	(glúten); iogurte	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte sólido	(leite)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão vermelho	sopa (aipo); filetes	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de ervilhas	de pescada; iogurte	22,6/	22,8/	4,9/	5,3/	0,8/	0,4/	230,6/
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas - salada: alface e tomate</i>	(leite); pão (glúten);	28,5	31,5	5,7	7,9	1,2	0,5	313,0
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	leite	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço		fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				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.

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



Semana de 17 a 21 de Junho de 2019

		alergéneos	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		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 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 couve lombarda e feijão vermelho		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 de tomate e cebola		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	gelatina 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	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	massada [massa cotovelos] de aves [frango e peru]		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
	Salada	beterraba, pepino 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 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	pão (glúten); sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); fiambre de aves (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	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	alface, pepino e couve roxa		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% 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 24 a 28 de Junho de 2019

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2	
	Prato	fêveras de porco estufadas 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	pão (glúten); manteiga (leite); soja; sopa (aipo); iogurte (leite); leite						
Lanche		leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		pão de mistura com manteiga		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2	
	Prato	saladinha de ovo e 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	
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; iogurte (leite); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)						
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		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
		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	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	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, pimento e pepino								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja)						
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0	
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate	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 cebola								
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; queijo (leite, ovo); iogurte (leite); gelatina (sulfitos)						
Lanche		iogurte sólido		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		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
				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.

