

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco	pão (glúten); sopa (aipo); atum; iogurte (leite); queijo (leite, ovo);	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
	Salada	pimento, tomate e alface		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								
3ª-feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
REFORÇO										
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	massa com ovo colorida [ovo, massa espiral e legumes]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	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
	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 da época + pão de mistura com marmelada		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte líquido								
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	frango assado com batata guisada	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa espiral (glúten);	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
	Legumes	<i>ratatouille [tomate, beringela e curgete]</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	iogurte (leite)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte sólido+ pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	repolho e feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	pescada estufada com arroz de tomate	leite achocolatado (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); queijo (leite, ovo)	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	<i>alface, beterraba e milho</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/ 14,9	33,3/ 33,3	20,3/ 20,3	4,7/ 5,4	2,4/ 2,8	1,1/ 1,2	228,7/ 241,0
LANCHE		leite achocolatado m/g + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

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	de cenoura	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com 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, cebola 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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com manteiga		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pastel de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); queijo (leite, ovo)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	pastéis de bacalhau fritos com arroz de cenoura		18,1/19,3	33,8/42,4	3,7/4,3	19,9/24,0	2,6/3,2	1,3/1,3	388,4/465,2
	Salada	alface, milho e pepino		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		11,3/12,8	30,6/30,6	17,6/17,6	4,4/5,1	2,2/2,6	1,0/1,1	208,1/220,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e alho francês]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); leite	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perú estufado com massa cotovelos		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, cenoura e tomate		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		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e feijão frade	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); pescada à Gomes de Sá [pescada, ovo]; gelado (leite)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	pescada à Gomes de Sá [pescada, ovo e batata]		23,4/27,8	23,8/28,6	3,7/4,2	7,5/10,3	1,4/1,9	0,4/0,5	258,0/320,6
	Legumes	feijão verde, ervilha e cenoura		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	gelado		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/8,9	32,5/32,5	19,5/19,5	2,7/3,4	1,2/1,6	0,8/0,9	185,8/198,1
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	pão (glúten); sopa (aipo); feijoada à transmontana [chouriço (soja)]; fiambre de aves (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	feijoada à transmontana [carne de porco, carne de vaca e feijão vermelho] e 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		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		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; 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	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo);	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, tomate e cenoura	douradinhos (aipo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	(glúten, moluscos, peixe, crustáceos)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	jardineira de frango [frango, batata e legumes]	pão (glúten); sopa (aipo); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	31,9/ 37,7	20,2/ 25,6	3,7/ 4,8	5,7/ 8,2	1,1/ 1,5	0,4/ 0,5	260,9/ 329,0
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		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		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas	pão (glúten); sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfatos, ovo, glúten); gelatina (sulfatos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	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 - salada de alface e pimento		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho à regional [grão de bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco]	pão (glúten); sopa (aipo); rancho [massa (glúten); chouriço (soja)]; bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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: couve lombarda, cenoura e couve portuguesa		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 da época + pão de mistura com doce		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
6ª-feira	Sopa	couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	lombinhos de pescada com alecrim no forno e arroz de tomate	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); pescada; iogurte (leite)	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	incorporados: tomate - salada: 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		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

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.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e carne de porco] no forno com esparguete salteado	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); rolo de carne	23,6/ 24,5	32,3/ 40,5	2,8/ 3,2	9,8/ 11,8	2,9/ 3,2	0,3/ 0,3	314,0/ 369,6
	Salada	alface, tomate e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	glúten, soja, sulfitos); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e couve lombarda	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); petinga frita	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	<i>incorporados: tomate e couve lombarda - salada:</i>	[petinga; farinha de trigo (glúten)]; iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	alface e cenoura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	fruta da época de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de frango		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perna de frango estufada com massa espiral	pão (glúten); sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	30,6/ 34,3	20,8/ 28,6	6,8/ 7,8	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,6/ 0,6	259,9/ 328,2
	Salada	cenoura, alface 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		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte líquido								
5ª-feira	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	badejo no forno com salada de batata e legumes	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); badejo;	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	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura	pudim (leite); iogurte (leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de curgete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	chili de carnes com forma de arroz [carne de vaca, feijão vermelho]	pão (glúten); sopa (aipo); chili [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	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	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/ 14,9	33,3/ 33,3	20,3/ 20,3	4,7/ 5,4	2,4/ 2,8	1,1/ 1,2	228,7/ 241,0
LANCHE		leite achocolatado m/g + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

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.



27 de Março - Dia Mundial do Teatro

