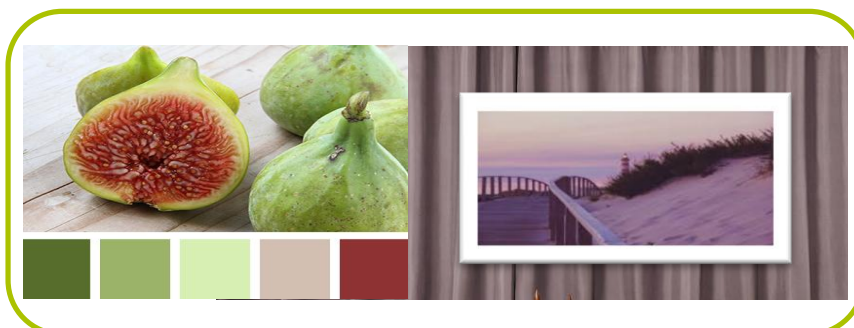


Semana de 30 de Agosto a 3 de Setembro de 2021

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa								
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Lanche									
3ª-feira									
Almoço	Sopa								
	Prato								
	Salada								
Pão - Sobremesa									
Lanche									
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	arroz de atum	17,6	32,2	0,2	13,0	1,3	0,7	320,4
	Legumes	brócolos, curgete e cenoura salteados	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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com doce							
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	frango estufado com massa espiral	35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	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	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Lanche		iogurte sólido	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
		pão de mistura com queijo							
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	pescada no forno com alecrim com arroz de tomate	32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Salada	alface, milho e beterraba	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura gelatina	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango							

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 6 a 10 de Setembro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		11,4	41,9	2,0	12,9	1,7	0,6	333,3
	Salada	alface, tomate e pimento								
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 doce	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); massa (glúten); maruca; leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada (massa cotovelinhos) de maruca		27,1	29,8	5,6	5,9	0,8	0,6	280,1
	Legumes Salada	<i>incorporados: cenoura</i> <i>salada: tomate e milho</i>								
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	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	à lavrador [feijão vermelho e couve lombarda]	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	febras de porco estufadas com, cebolada e arroz branco		23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2
	Salada	alface e 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		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		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	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); salmão; pudim (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com grão de bico [salmão, batata e grão de bico]		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	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		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	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de frango assada com orégãos e massa espiral		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface, pepino e beterraba								
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	

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.

Semana de 13 a 17 de Setembro de 2021

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz de milho		12,5	33,8	3,3	12,0	2,3	0,6	295,5
	Legumes Salada	<i>incorporados</i> : cogumelos <i>salada</i> : alface e cenoura		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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
		pão de mistura com manteiga								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	almondegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		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 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	
		pão de mistura com queijo								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); filetes de pescada panados (filetes de pescada, glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,2	13,2	4,3	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz branco		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Salada	alface, pepino e milho		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
		pão de mistura com fiambre de frango								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); massa (glúten); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada de frango [massa riscada, frango e legumes] com feijão vermelho		33,5	86,2	4,5	8,4	1,4	0,2	564,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, repolho e cenoura		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%	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	
		pão de mistura com queijo								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); bacalhau; iogurte sólido (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	saladinha de bacalhau [batata, bacalhau e legumes]		24,4	23,4	4,7	6,3	1,0	0,3	250,1
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilhas e feijão verde		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	106,3	
Lanche		iogurte sólido	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
		pão de mistura com fiambre de peru								

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, 13Tremçoço, 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 20 a 24 de Setembro de 2021

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e carne de porco]no forno com massa cotovelos		16,9	25,8	0,9	18,2	0,8	0,1	336,9
	Salada	alface, couve roxa e milho		4,8	6,8	1,5	2,3	0,0	0,1	44,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte solido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
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	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor	sopa (aipo); petinga (petinga, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,8	12,5	4,9	1,6	0,2	0,2	83,9
	Prato	petinga frita com arroz de couve lombarda		29,4	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4
	Legumes Salada	<i>incorporados</i> : couve lombarda <i>salada</i> : tomate e cenoura		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 fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); leite; pão (glúten)	3,8	14,2	4,3	1,4	0,2	0,2	84,5
	Prato	strogonoff de peru com cogumelos e massa espiral		31,7	25,4	1,2	5,9	1,1	0,4	284,1
	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	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
Lanche		leite simples m/g	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor	sopa (aipo); abrótea; maruca; tintureira; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	4,8	12,5	4,9	1,6	0,2	0,2	83,9
	Prato	caldeirada de peixes [batata, abrótea, maruca e tintureira]		26,3	23,4	6,4	6,4	0,9	0,5	257,6
	Salada	<i>incorporados</i> : pimento, cenoura e feijão verde		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	6,2	19,5	1,1	5,6	1,7	0,8	155,4	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	sopa (aipo); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	13,5	5,5	1,3	0,2	0,2	80,4
	Prato	bifinhos de frango no forno com feijão preto e arroz branco		31,1	24,7	0,6	7,7	1,4	0,4	295,1
	Legumes	feijão verde, curgete e brócolos salteados		3,2	6,3	1,5	2,5	0,0	0,1	26,1
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	
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	

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 27 de Setembro a 1 de Outubro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); cavala; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,1	14,0	6,5	1,4	0,1	0,2	81,1
	Prato	massada [massa espiral] de cavala		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Salada	tomate, cenoura e alface		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%		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
		pão de mistura com queijo								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e feijão frade	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,5	14,2	3,1	1,3	0,2	0,2	83,4
	Prato	pá de porco no forno fatiada com arroz branco		23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2
	Legumes	<i>cenoura, repolho e couve lombarda salteados</i>		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	106,3
	Lanche	iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	saladinha de ovo com feijão frade [ovo, batata e feijão frade]		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	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
		pão de mistura com queijo								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); leite; pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno fatiada com massa riscada		26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	salada	couve roxa, pepino e alface		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		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura		19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Salada	alface, cenoura e beterraba		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com manteiga								

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.