

Semana de 6 a 10 de Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos								
	Prato	massa de atum com molho de tomate								
	Salada	beterraba, pepino e alface								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Prato	fêveras de porco estufadas								
	Legumes	alface, cenoura e couve roxa								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)								
	Prato	saladina de pescada com batata cozida								
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga								
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico								
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete								
	Salada	alface, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru								
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	petinga frita com arroz de tomate								
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo								
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido								
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal								

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 Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora								
	Prato	almondegas (carne de aves) estufadas com massa esparguete								
	Salada	beterraba, couve roxa e alface								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de lentilhas								
	Prato	posta de abrótea no forno com arroz de brócolos								
	Legumes	alface e cenoura <i>incorporados:</i> brócolos								
Pão - Sobremesa		mistura	pudding							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor								
	Prato	massa à lavrador (carne de porco, chouriço, feijão vermelho, massa macarronete e legumes)								
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, repolho e couve lombarda								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga								
Lanche		pão de sementes com queijo + iogurte sólido								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda								
	Prato	saladinha de bacalhau (batata, bacalhau e legumes)								
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura								
	Prato	fogões estufados com arroz branco								
	Salada	alface, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época							
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte sólido								
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria								

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 20 a 24 de Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral, ervilha e cenoura)								
	Legumes	alface, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo								
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor								
	Prato	perninha de frango estufada com arroz de milho								
	Salada	alface, tomate e pepino								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru								
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	saladinha de cavala (batata e cavala) com feijão frade								
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde								
	Prato	pá de porco fatiada no forno com massa cotovelos								
	Salada	beterraba, couve roxa e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico								
	Prato	pasteis de bacalhau com arroz de tomate								
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga								
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%								
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral								

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 a 31 de Março de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete								
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)								
	Salada	alface, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga								
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes								
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata e legumes								
	Legumes	<u>incorporados:</u> ervilha, cenoura e feijão verde								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho								
	Prato	frango no forno com tomilho e massa espiral								
	Salada	beterraba, couve roxa e cenoura								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g								
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura								
	Prato	posta de abrótea estufada com arroz de brócolos								
	Legumes	curgete e brócolos salteados <u>incorporados:</u> brócolos								
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo								
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época								
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura								
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco								
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época								
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango								
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte líquido								
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal								

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.