

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	favas estufada com massa esparguete		5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	saladinha de feijão frade e arroz branco		8,2	46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,8	3,5	9,3	2,1	0,7	237,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); margarina (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	grão de bico no forno com oregãos e massa cotovelos		8,3	30,1	1,7	4,9	0,7	0,2	200,8
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	cogumelos no forno com arroz de tomate e lentilhas		3,5	19,6	0,6	6,3	0,9	0,2	151,5
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de centeio com margarina + bebida vegetal	9,9	33,8	9,0	10,3	2,1	1,5	268,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	jardineira de legumes (batata e legumes)		4,3	18,1	2,9	3,3	0,5	0,2	120,8
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	8,5	26,9	8,5	4,7	0,9	0,1	191,9	
Lanche		pão de sementes com compota + iogurte vegetal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 10 a 14 de junho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Salada								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	massa de legumes colorida (massa espiral, ervilha, cogumelos e cenoura)	5,4	20,1	2,3	3,8	0,6	0,1	137,2
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	1,4	3,5	3,3	0,1	0,0	0,1	20,3
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal	15,5	21,9	8,5	7,4	2,2	1,8	214,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	curgete panada frita com arroz de tomate e feijão vermelho	4,2	27,3	1,4	11,4	1,5	0,2	231,3
	Salada	alface, cenoura e milho	1,2	4,8	1,1	0,3	0,0	0,1	26,2
Pão - Sobremesa		mistura gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	massada de cogumelos e feijão branco (massa cotovelos)	6,6	18,7	1,1	3,7	0,6	0,1	136,3
	Legumes	couve lombarda, cenoura e pimento salteados	1,1	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	13,4
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	grão de bico estufado com arroz branco	8,6	42,0	1,3	7,7	1,0	0,2	276,4
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos	5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 17 a 21 de junho de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete e ervilhas	21,2	75,0	3,7	16,4	1,1	0,3	402,5
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	lentilhas estufadas com arroz de brócolos	10,6	33,4	1,2	6,6	0,9	0,2	239,0
	Salada	alface e tomate <u>incorporados</u> : brócolos	0,6	0,8	0,8	0,1	0,0	0,0	6,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com marmelada	2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	massada de feijão vermelho com legumes	16,3	36,8	3,6	4,2	0,6	0,2	252,4
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	8,5	27,6	9,2	4,7	0,9	0,1	195,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	5,2	13,6	3,5	1,4	0,2	0,2	82,8
	Prato	saladinha de feijão frade (batata e feijão frade)	8,3	27,2	3,9	3,5	0,6	0,2	175,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,8	39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	chili vegetariano (feijão preto e legumes) com arroz branco	8,4	39,3	2,5	6,7	1,0	0,3	255,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e couve lombarda	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	8,9	36,2	11,3	3,0	0,5	0,9	213,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
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.



Semana de 24 a 28 de junho de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado municipal								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,9	13,0	2,9	1,5	0,2	0,2	80,1
	Prato	arroz colorido (cenoura, ervilha e milho) com lentilhas		12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Salada	beterraba, pepino e alface		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,4	13,1	3,0	1,4	0,2	0,2	77,5
	Prato	massa vegetariana(feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		8,2	22,3	3,1	3,8	0,6	0,1	157,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com compota		4,7	48,8	25,5	0,8	0,1	0,7	224,3
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e lentilhas	sopa (aipo); pão (glúten); gelatina (sulfitos); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	6,2	17,1	4,6	1,6	0,2	0,2	102,3
	Prato	grão de bico no forno com pimento e arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	Salada	beterraba, couve roxa e cenoura		1,3	4,2	3,9	0,0	0,0	0,1	21,6
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal		5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e couve flor	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,5	13,1	3,0	1,4	0,2	0,2	77,5
	Prato	favas estufadas com cogumelos e massa esparguete		6,1	20,0	1,8	3,9	0,6	0,2	141,0
	Salada	alface, tomate e pepino		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%		3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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.

