

Semana de 17 a 21 de Dezembro de 2018

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]	leite; pão (glúten); fiambre de peru	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	hambúguer de carne [carne de vaca e porco] com arroz de legumes	(leite, soja); sopa (aipo); hambúguer de carne (glúten, soja, sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	15,8/ 16,5	28,9/ 36,7	2,5/ 2,5	14,8/ 16,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	313,5/ 366,8
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	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		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	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
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cenoura	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); badejo; gelatina (sulfitos); fiambre de peru (leite, soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	badejo à espanhola [badejo, batata, tomate, 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	incorporados: tomate, pimento e cenoura		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 peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte sólido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
<b>4ª-feira</b>	Pequeno	leite achocolatado	leite; pão (glúten); fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	(leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); iogurte (leite); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	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
	Prato	frango assado com massa cotovelos salteada		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface, beterraba e cenoura		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Lanche	iogurte sólido		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
		pão de mistura com marmelada		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Reforço	bolacha integral de trigo		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
<b>5ª-feira</b>	Pequeno	iogurte líquido	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); tesourinhos (glúten, pescada), leite; fiambre de frango (leite, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Almoço	pão de mistura com queijo		12,3/ 13,1	40,2/ 48,4	1,6/ 1,8	10,0/ 12,0	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	302,1/ 357,7
Almoço	Sopa	creme de brócolos		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	tesourinhos de pescada [douradinhos] com arroz branco		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Salada	alface, couve roxa e milho		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
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
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>6ª-feira</b>	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	leite; pão (glúten); fiambre de peru	3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, chouriço, feijão vermelho e massa macarronete]	(leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	24,3/ 29,5	21,3/ 28,8	5,2/ 5,9	7,7/ 13,6	1,9/ 3,5	0,4/ 1,0	252,3/ 357,3
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		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	leite simples m/g		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		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte sólido								

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 Dezembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); cavala; queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada de cavala [massa cotovelos]		14,8/	20,4/	1,8/	8,1/	1,2/	0,9/	214,0/
	Salada	tomate, cenoura e milho		18,2	28,1	1,8	11,1	1,6	1,1	285,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Lanche	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
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>										
	Pequeno									
	Almoço									
Almoço	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
	Lanche									
	Reforço									
<b>Natal</b>										
<b>4ª-feira</b>										
	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	de couve lombarda com feijão frade	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); calamares (glúten, potas); leite creme (leite); queijo (leite, ovo)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	calamares no forno com arroz branco		7,4/	44,9/	1,8/	12,2/	0,5/	0,2/	321,5/
	Salada	alface, pimento e cenoura		8,2	52,9	1,8	14,2	0,8	0,2	375,8
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/	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
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>										
	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e aipo]		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Prato	febras de porco estufada com cebolada e batata cozida		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Legumes	feijão verde, brócolos e cenoura	23,7/	21,6/	6,1/	7,6/	1,9/	0,4/	250,2/	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		25,9	26,0	6,8	9,9	2,3	0,4	297,7
	Lanche	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	bolacha maria		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
	Reforço	bolacha maria		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>6ª-feira</b>										
	Pequeno	leite simples m/g	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); filetes de pescada panados (glúten, pescada); pudim (leite); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,8	15,9	7,9	1,7	0,2	0,3	93,0
Almoço	Sopa	curgete e alho francês		17,7/	18,4/	2,6/	4,5/	0,7/	0,4/	186,3/
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de legumes	19,7	26,8	3,2	6,7	1,0	0,5	248,3	
	Legumes	incorporados: couve lombardo, repolho e tomate	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte sólido		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
	Lanche	pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Reforço	fruta da época		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 contém 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 31 de Dezembro a 4 de Janeiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		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
Almoço	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	omelete de camarão [ovo, camarão, cenoura, cebola e salsa] com arroz branco	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); ovo; camarão; fiambre de peru (leite, soja)	10,6/ 12,5	28,1/ 36,4	3,9/ 4,3	8,6/ 11,4	1,8/ 2,3	0,4/ 0,5	234,1/ 302,2
	Salada	alface, beterraba e pepino		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
Lanche		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								
<b>3ª-feira</b>		Pequeno Almoço								
Almoço	Sopa									
	Prato	<b>Feriado</b>								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
<b>4ª-feira</b>	Pequeno Almoço	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
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete		16,7/ 17,9	21,4/ 28,5	3,1/ 3,4	16,2/ 18,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	299,1/ 352,9
	Salada	alface, tomate 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
Lanche		pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		iogurte sólido								
<b>5ª-feira</b>	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	de abóbora	iogurte (leite); pão (glúten); manteiga (leite); sopa (aipo); pastel de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); fiambre de peru (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	pastéis de bacalhau fritos com arroz de feijão vermelho e legumes		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	incorporados: couve lombardo, repolho e tomate		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		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
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Reforço		bolacha maria								
<b>6ª-feira</b>	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		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
Almoço	Sopa	creme de alho francês	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa espiral (glúten); iogurte (leite)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	strogonoff de aves [frango e peru] com cogumelos e massa espiral		19,8/ 22,8	10,2/ 13,8	3,1/ 3,3	4,8/ 7,1	0,8/ 1,2	0,4/ 0,4	163,8/ 210,4
	Salada	tomate, cenoura e pimento		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com doce		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época								

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.

