

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-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	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	ovo mexido com fiambre e cogumelos com arroz de ervilhas	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); manteiga (leite)	15,7/ 18,7	23,2/ 31,4	5,1/ 5,5	12,7/ 16,9	3,2/ 4,1	1,2/ 1,4	270,4/ 354,2
	Salada	alface, cenoura e couve roxa		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
	Reforço	pão de mistura com manteiga		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-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	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite);	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	pá de porco estufada com massa esparguete	manteiga (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	alface, milho 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	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	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
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
<b>4ª-feira</b>	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	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 abóbora	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco	sopa (aipo); atum; leite; fiambre de peru (leite, soja)	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
	Legumes	brócolos, cenoura e couve flor salteados		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		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		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>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 fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja);	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	perna de peru assada com massa cotovelos	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	27,6/ 29,8	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	10,6/ 13,1	2,8/ 3,2	0,4/ 0,4	279,9/ 340,5
	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		0,7	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	103,6
	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
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
<b>6ª-feira</b>	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja);	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau gratinado com batata, legumes e molho branco	sopa (aipo); bacalhau gratinado [bacalhau, farinha (glúten);	23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas	leite, manteiga (leite); leite creme (leite); fiambre de peru (leite, soja)	11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	iogurte líquido		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		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.

### Dia Internacional dos Direitos Humanos



Nós todos somos iguais em dignidade e direitos