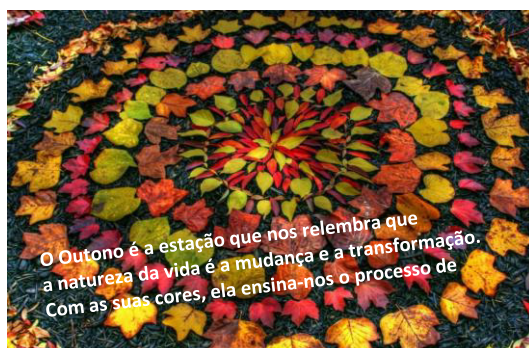


			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	ovo (56ml/65ml) mexido com fiambre (15g/20g) e arroz (20g/30g) de cenoura (40g/40g)	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); pão (glúten);	12,9/15,6	25,1/33,0	3,7/3,7	12,8/17,0	3,1/4,1	1,1/1,3	269,1/349,3
	Salada	tomate (30g/30g), pepino (30g/30g) e milho (35g/35g)	glúten); iogurte (leite);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	queijo (leite, ovo)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		12,3/13,8	29,1/29,1	16,1/16,1	5,0/5,7	2,6/3,0	1,1/1,2	208,1/220,4
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	massa à lavrador [carne de vaca (60g/80g), chouriço de carne (-/10g), feijão vermelho (5g/5g) e massa macarronete (10g/15g)]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja);	18,4/26,3	16,6/20,9	7,3/8,2	5,7/12,0	1,3/3,1	0,3/0,9	191,1/297,0
	Legumes	incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve portuguesa (70g/80g)	pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru								
4ª-feira	Sopa	abóbora com massinhas		3,2	20,0	4,5	1,3	0,2	0,2	106,9
	Prato	saladinha de atum [atum (85g/90g), batata (60g/80g) e legumes]	sopa (glúten, aipo); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja)	25,4/27,5	18,5/23,1	4,9/5,7	14,4/17,1	1,3/1,6	1,1/1,2	305,7/357,2
	Legumes	incorporados: ervilha (40g/40g), cenoura (60g/60g) e feijão-verde (40g/60g)		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com manteiga								
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perú (115g/120g) estufado com massa cotovelinhos (20g/30g)	sopa (aipo); massa cotovelinhos (glúten);	32,1/34,7	19,7/27,2	5,5/6,1	5,2/7,4	0,9/1,2	0,3/0,3	254,3/315,6
	Salada	alface (50g/50g), couve roxa (60g/70g) e tomate (30g/30g)	glúten); iogurte (leite);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	fiambre de peru (leite, soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	189,2
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru								
6ª-feira	Sopa	de feijão branco e curgete		3,6	15,3	4,6	1,2	0,2	0,2	88,3
	Prato	petinga (120g/130g) frita com arroz (20g/30g) de tomate (35g/35g)	sopa (aipo); petinga frita (petinga, farinha (glúten));	26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	alface (50g/50g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)	pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/14,9	33,3/33,3	20,3/20,3	4,7/5,4	2,4/2,8	1,1/1,2	228,7/241,0
LANCHE		leite achocolatado m/g+ pão de mistura com queijo								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	almôndegas de vaca (90g/90g) estufadas com esparguete (20g/30g) salteado	(glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten);	24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa (60g/70g)	fiambre de frango (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de frango								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda	sopa (aipo); tamboril; pão (glúten);	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	arroz (30g/40g) de tamboril (85g/100g)	(glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	19,0/ 22,6	29,1/ 37,3	4,9/ 5,2	3,7/ 5,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	227,4/ 294,1
	Legumes	incorporados: pimento (20g/20g), cenoura (40g/40g) e feijão verde (40g/50g)		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	gelado		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	frango (115g/125g) assado com tomilho (0,1g/0,1g) e massa cotovelos (20g/30g)		30,4/ 33,9	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	248,5/ 313,2
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de perú								
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); filetes de pescada panados (filetes de pescada, farinha (glúten))	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	filete de pescada (85g/100g) panado no forno com batata (80g/100g) salteada		20,5/ 24,7	19,7/ 24,3	4,8/ 5,7	4,6/ 7,0	0,6/ 1,0	0,4/ 0,5	203,7/ 260,4
	Legumes	brócolos (45g/60g), couve-flôr (45g/60g) e cenoura (50g/50g) salteados		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
LANCHE		Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo								
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	feijoada à transmontana [carne de porco (60g/80g) e feijão vermelho (20g/30g)] e arroz branco (20g/30g)		21,8/ 29,8	31,1/ 44,3	7,0/ 8,3	6,6/ 9,9	1,5/ 2,2	0,3/ 0,3	272,8/ 388,0
	Legumes	incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e repolho (60g/80g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão com de mistura com doce								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da [Declaração dos Direitos da Criança](#) (1959) e adoção da [Convenção sobre os Direitos da Criança](#) (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.