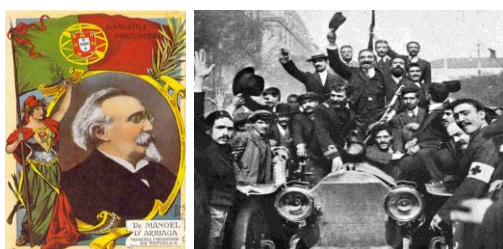


Semana de 1 a 5 de Outubro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
		pão de mistura com fiambre de peru		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre (leite, soja); sopa (leite, soja);	3,8	14,6	3,4	3,3	0,5	0,2	104,1
	Prato	tesourinhos de pescada (120g) [douradinhos] no forno com arroz branco (60g)	tesourinhos de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	18,6	67,8	3,3	13,9	0,5	0,2	475,0
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e cenoura (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
<b>Pão - Sobremesa</b>	mistura	fruta da época		0,8	23,8	23,8	0,3	0,0	0,0	101,6
	<b>Lanche</b>	sumo de fruta 100%		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		4,7	40,3	12,0	6,8	3,3	0,6	244,2
	<b>Reforço</b>	bolacha maria		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
<b>3ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	leite simples m/g		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		10,0	33,6	3,3	3,6	0,4	0,2	207,0
<b>Almoço</b>	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	50,9	52,3	8,2	7,9	1,6	0,5	488,5
	Prato	strogonoff de aves [frango (82,5g) e peru (82,5g)] com cogumelos (50g) e massa espiral (60g)	sopa (aipo); strogonoff [leite, cogumelos (sulfitos)]; massa (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Legumes	feijão verde (40g) e cenoura (40g)		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
<b>Pão - Sobremesa</b>	mistura	fruta da época		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
	<b>Lanche</b>	iogurte sólido		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
		pão de mistura com fiambre de frango		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	<b>Reforço</b>	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
<b>4ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	iogurte sólido		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
		pão de mistura com marmelada		28,2	46,1	3,8	5,7	0,8	0,7	352,0
<b>Almoço</b>	Sopa	creme de vegetais [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); queijo (leite, ovo)	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Prato	pescada estufada (130g) com arroz (45g) de cenoura (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Salada	beterraba (30g), milho (35g) e pepino (30g)		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
<b>Pão - Sobremesa</b>	mistura	gelatina		1,1	19	19	0,6	0,1	0,0	84,3
	<b>Lanche</b>	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	<b>Reforço</b>	fruta da época		4,2	14,2	6,6	1,9	0,2	0,3	89,9
<b>5ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>	leite simples m/g		16,9	68,5	6,2	10,5	2,6	0,3	546,5
		pão de mistura com queijo		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
<b>Almoço</b>	Sopa	de brócolos	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	6,8	24,0	14,0	3,0	1,4	0,0	144,0
	Prato	carne de porco fatiada estufada (120g) com feijão vermelho (40g) e massa riscada (60g)	sopa (aipo); massa (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
<b>Pão - Sobremesa</b>	mistura	fruta da época								
	<b>Lanche</b>	leite achocolatado								
		pão de mistura com fiambre de peru								
	<b>Reforço</b>	iogurte sólido								
<b>6ª-feira</b>	<b>Pequeno Almoço</b>									
<b>Almoço</b>	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
<b>Pão - Sobremesa</b>										
	<b>Lanche</b>									
	<b>Reforço</b>									

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.

5 de Outubro



**Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue** foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.