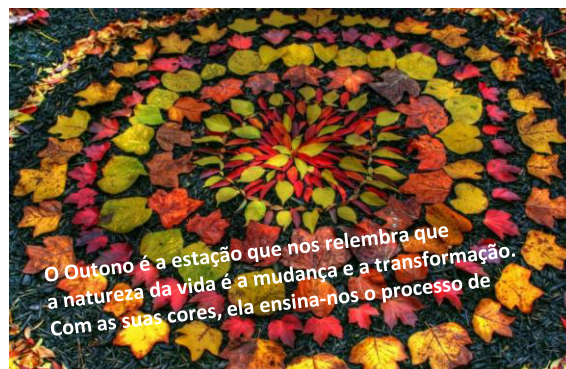


Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	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
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); ovo;	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)	fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); leite;	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)	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	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		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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira	Pequeno Almoço	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		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	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
	Prato	massa à lavrador [carne de vaca (60g/80g), chouriço de carne (-/10g), feijão vermelho (5g/5g) e massa macarronete (10g/15g)]	leite; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve portuguesa (70g/80g)	fiambre de peru (leite, soja)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		leite simples m/g		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
		pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço		bolacha água e sal		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		3,2	20,0	4,5	1,3	0,2	0,2	106,9
		pão de mistura com fiambre de frango	sopa (glúten, aipo); atum; gelatina (sulfitos); iogurte (leite); fiambre (soja, leite); 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
Almoço	Sopa	de abóbora com massinhas		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Prato	saladinha de atum [atum (85g/90g), batata (60g/80g) e legumes]		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: ervilha (40g/40g), cenoura (60g/60g) e feijão-verde (40g/60g)		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
Lanche		fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com manteiga		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 líquido		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		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
		pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa cotovelinhos (glúten); leite;	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Prato	perú (115g/120g) estufado com massa cotovelinhos (20g/30g)	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Salada	alface (50g/50g), couve roxa (60g/70g) e tomate (30g/30g)	fiambre de peru (leite, soja)	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		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		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		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		pão de mistura com doce		3,6	15,3	4,6	1,2	0,2	0,2	88,3
Almoço	Sopa	feijão branco e curgete	sopa (aipo); petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); leite achocolatado (leite)	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
	Prato	petinga (120g/130g) frita com arroz (20g/30g) de tomate (35g/35g)		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface (50g/50g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		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		leite achocolatado m/g		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo								
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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



O Outono é a estação que nos relembra que a natureza da vida é a mudança e a transformação. Com as suas cores, ela ensina-nos o processo de

Semana de 19 a 23 de Novembro

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	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	(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	esparguete (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	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)		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		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango	fiambre (leite, soja)	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
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda	sopa (aipo);	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	arroz (30g/40g) de tamboril (85g/100g)	tamboril; leite; pão (glúten); fiambre (leite, soja);	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)	iogurte (leite);	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	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		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		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		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten);	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
	Prato	frango (115g/125g) assado com tomilho (0,1g/0,1g) e massa cotovelos (20g/30g)	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); leite; fiambre (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Reforço	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
		pão de mistura com fiambre de frango		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
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); filetes de pescada	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	filete de pescada (85g/100g) panado no forno com batata (80g/100g) salteada	panados [filetes de pescada, farinha (glúten)]; leite; fiambre (leite, soja); pão (glúten);	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Legumes	brócolos (45g/60g), couve-flôr (45g/60g) e cenoura (50g/50g) salteados	queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	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 - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	sumo de fruta 100%		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
	Reforço	iogurte sólido		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		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
		pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Prato	feijoada à transmontana [carne de porco (60g/80g) e feijão vermelho (20g/30g)] e arroz branco (20g/30g)	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	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
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
		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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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.