

Semana de 8 a 12 de Outubro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	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		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
Almoço	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	leite; fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo);	3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5
	Prato	almôndegas estufadas (120g) [vaca e porco] com molho de cenoura (40g) e massa cotovelos (60g)	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	27,7	59,6	6,9	21,7	0,7	0,2	548,3
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e milho (35g)	massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Lanche	iogurte sólido		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	Reforço	iogurte líquido		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
3ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Almoço	pão de mistura com queijo		2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
Almoço	Sopa	de feijão verde	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo);	35,8	42,8	2,9	27,9	6,2	0,4	570,7
	Prato	petinga frita (160g) com arroz (45g) de tomate (35g) e couve branca (60g)	petinga (peixe, glúten, amendoim); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Legumes	incorporados: tomate (35g) e couve branca (60g)		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
	Lanche	leite simples m/g		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
		pão de mistura com fiambre de frango		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Reforço	fruta da época		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	iogurte (leite); sopa (aipo);	11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
	Prato	perú estufado (165g) com massa espiral (60g)	massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	11,4	35,5	4,3	3,7	0,7	0,2	224,3
	Salada	cenoura (30g), alface (30g) e milho (35g)	bolacha de água e sal (glúten, leite, sulfitos)	47,1	50,5	3,9	8,0	1,5	0,5	466,8
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Lanche	fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
		pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	bolacha de água e sal		4,9	36,7	1,7	8,7	3,9	0,9	249,8
5ª-feira	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		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	leite; queijo (leite, ovo);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	bacalhau (140g) gratinado no forno com batata (200g) e legumes	sopa (aipo); bacalhau gratinado (bacalhau, leite);	35,5	46,0	6,4	4,0	0,7	5,4	365,9
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde (40g), ervilha (50g) e cenoura (40g)	pudim (leite); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Pão - Sobremesa	mistura	pudim	4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	Lanche	iogurte líquido		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
		pão de mistura com fiambre de peru		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	Reforço	fruta da época		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Almoço	pão de mistura com doce		2,1	12,9	3,7	3,2	0,5	0,2	89,1
Almoço	Sopa	de curgete	iogurte (leite); sopa (aipo);	42,7	62,6	5,1	14	4,1	1,2	550,4
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de vaca (60g) e feijão branco (40g)] e arroz branco (45g)	pão (glúten); queijo (leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Lanche	fruta da época		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
		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 rijá, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); atum; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	atum (120g) com feijão frade (40g) e arroz branco (60g)		33,4	38,7	3,3	19,0	1,6	1,4	463,1
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
Lanche		fruta da época		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
Reforço		fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Almoço	pão de mistura com queijo		3,2	14,4	3,5	3,2	0,5	0,2	100,4
Almoço	Sopa	de ervilhas	leite; queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); manteiga (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	35,4	48,1	6,9	9,9	2,6	0,3	427,5
	Prato	fêveras de porco (120g) estufadas com massa esparguete (60g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Salada	couve roxa (25g), alface (30g) e cebola (10g)		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Lanche		iogurte líquido		4,7	40,3	12,0	6,8	3,3	0,6	244,2
Lanche		pão de mistura com manteiga		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Reforço		bolacha maria		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		3,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	88,8
	Almoço	pão de mistura com queijo		16,7	43,2	6,4	12,8	3,3	1,3	359,1
Almoço	Sopa	de abóbora	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); tortilha (fiambre (leite, soja), cogumelos (sulfitos), ovo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Prato	tortilha de fiambre e cogumelos [ovo (1), batata (200g), fiambre (20g) e cogumelos (50g)]		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Legumes	incorporados: brócolos (45g), cenoura (40g) e feijão verde (40g)		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
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		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,2
Reforço		fruta da época		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		46,8	55,4	2,5	2,6	0,5	0,6	433,4
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	leite; fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	0,8	23,8	23,8	0,3	0,0	0,0	101,6
	Prato	frango assado (165g) com massa cotovelos (60g)		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Salada	beterraba (30g), tomate (40g) e milho (35g)		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
Lanche		sumo de fruta 100%		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
Lanche		pão de mistura com queijo		10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
Reforço		iogurte sólido		28,7	42,3	4,3	3,8	0,5	0,4	322,0
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); abrótea; iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite)	11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
	Prato	abrótea (130g) no forno com arroz (45g) de ervilhas (30g)		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
	Legumes	brócolos (45g) e cenoura (40g)		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
Lanche		iogurte sólido		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
Reforço		fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3

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, 13Tremço, 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 DA ALIMENTAÇÃO



Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	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	leite; fiambre de peru (leite, soja);	11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo);	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	esparguete (60g) à bolonhesa [carne de vaca (110g)]	esparguete (glúten);	27,1	57,3	3,5	21,5	0,7	0,3	535,7
Salada	alface (30g), milho (35g) e couve roxa (25g)									
	Pão - Sobremesa	mistura	carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Lanche	iogurte líquido			4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	pão de mistura com queijo			22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Reforço	fruta da época			1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
3ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	canja com massinhas	iogurte (leite);	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau (130g), batata (150g), tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (40g)]	queijo (leite, ovo);	29,4	23,8	5,5	3,7	5,5	5,0	285,2
Legumes	incorporados: tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (40g)									
	Pão - Sobremesa	mistura	gelado	4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Lanche	fruta da época			1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	pão de mistura com fiambre de peru			11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Reforço	iogurte líquido			4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
4ª-feira	Pequeno	leite achocolatado		6,8	24,0	14,0	3,0	1,4	0,0	144,0
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango	leite; fiambre de frango (leite, soja);	11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); bolacha (glúten, leite, sulfitos)	9,0	24,1	4,4	5,2	0,6	0,2	180,2
	Prato	peru assado (165g) com arroz (45g) de tomate (35g)		41,1	50,2	3,6	13,5	3,7	0,4	485,8
Salada	alface (30g), beterraba (30g) e cenoura (30g)									
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Lanche	iogurte líquido			4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	pão de mistura com marmelada			4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Reforço	bolacha integral de trigo			4,9	36,7	1,7	8,7	3,9	0,9	249,8
5ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	creme de brócolos	iogurte (leite);	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	filetes de pescada (125g) panados no forno com salada de batata (150g)	queijo (leite, ovo);	29,4	35,6	5,3	5,1	0,8	0,5	309,2
Legumes	incorporados: cenoura (40g), feijão-verde (40g) e ervilhas (50g)									
	Pão - Sobremesa	mistura	panados (pescada, glúten); leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
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			11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
Reforço	fruta da época			1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
6ª-feira	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		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	leite; fiambre de peru (leite, soja);	2,8	13,4	3,9	3,3	0,5	0,2	94,6
	Prato	rancho de carne [carne de porco (60g), chouriço (15g) e grão-de-bico (60g), massa macarronete (40g)]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten);	39,2	57,0	4,6	8,6	2,2	0,4	461,4
Legumes	incorporados: cenoura (40g) e couve lombarda (60g)									
	Pão - Sobremesa	mistura	queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Lanche	fruta da época			1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	pão de mistura com queijo			22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Reforço	iogurte sólido			5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7

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 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral (60g) e ovo mexido (1)]		18,7	55,5	2,4	13,4	3,4	1,3	418,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura (40g), ervilha (50g) e cogumelos (50g)</i>		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,8	23,8	23,8	0,3	0,0	0,0	101,6
	Lanche	sumo de fruta 100% pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	fruta da época		1,1	19,0	19	0,6	0,1	0	84,3
3ª-feira	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		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	couve-flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	pá de porco (120g) no forno com batata (150g) guisada		31,7	32,5	5,3	9,0	2,4	0,4	340,5
	Salada	beterraba (30g), tomate (40g) e pepino (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
	Lanche	iogurte sólido pão de mistura com fiambre de frango		11,9	24,2	1,0	2,3	0,2	0,7	134,2
	Reforço	bolacha maria		4,7	40,3	12,0	6,8	3,3	0,6	244,2
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,1	12,6	12,6	2	1,1	0,2	88,7
	Almoço	pão de mistura com marmelada		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Almoço	Sopa	de couve lombarda com feijão frade		11,4	35,5	4,3	3,7	0,7	0,2	224,3
	Prato	cação (135g) frito com arroz (45g) de tomate (35g)		31,5	38,1	2,6	13,7	2,3	0,7	405,3
	Salada	pepino (30g), alface (30g) e cebola (10g)		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
	Lanche	fruta da época pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3
5ª-feira	Pequeno									
	Almoço									
	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
Pão - Sobremesa										
	Lanche									
	Reforço									
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,9	18,6	18,6	2,1	1,1	0,2	112,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		11,9	24,2	1,0	3,3	0,3	0,7	134,5
Almoço	Sopa	de couve coração		2,4	13,4	3,1	3,2	0,4	0,2	92,8
	Prato	arroz (60g) de cavala (120g)		33,7	48,5	1,6	14,9	2,3	1,9	468,5
	Salada	tomate (40g), cebola (10g) e alface (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
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 pão de mistura com queijo		22,1	24,3	0,9	19,5	1,3	1,0	158,4
	Reforço	fruta da época		1,1	19	19	0,6	0,1	0	84,3

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

