

Semana de 3 a 7 de Setembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	de agrião [batata, cebola, nabo, cenoura, agrião]	iogurte (leite); queijo (leite); sopa (aipo); barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); leite;	3,2	13,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	barrinhas de pescada panadas (120g) no forno com arroz branco (60g)		18,5	66,7	2,3	13,9	0,5	0,1	470,5
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e rabanete (10g)		1,8	23,7	22,1	0,4	0,1	0,0	105,3
Pão - Sobremesa	mistura	tangerina, banana		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g pão de mistura com fiambre de peru	fiambre de peru (soja, leite)	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Reforço	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
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 manteiga		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Almoço	Sopa	de nabo e feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, nabo]	leite; sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	9,9	34,7	4,4	3,7	0,4	0,2	212,2
	Prato	jardineira de frango [batata (150g), frango (165g)]		49,2	51,8	4,1	6,6	1,2	0,4	470,0
	Legumes	ervilha (45g), milho (25g) e feijão verde (40g) estufados		0,4	19,4	19,4	0,8	0,1	0,0	82,9
Pão - Sobremesa	mistura	pêra, maçã		0,3	10,5	10,5	0,1	0	0	44,7
	Lanche	sumo de fruta 100% pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
4ª-feira	Pequeno	leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	de alface [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, alface]	leite; queijo (leite, ovo); sopa (aipo); salmão; pão (glúten); iogurte (leite)	2,5	14,2	4,7	3,3	0,5	0,2	97,1
	Prato	posta de salmão (135g) grelhada com arroz (45g) de cenoura (30g)		29,4	41,0	5,1	33,4	6,2	0,3	586,0
	Legumes	couve-de-Bruxelas (30g), couve lombarda (60g) e couve-flôr (45g) cozidas		1,3	13,7	13,7	0,3	0,0	0,0	64,4
Pão - Sobremesa	mistura	laranja, ananás		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Lanche	iogurte sólido pão de mistura com doce		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Reforço	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
5ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru	iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite); sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, leite, soja, sésamo, sulfitos)	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	de espinafres [batata, cebola, abóbora, espinafres]		2,7	11,7	2,3	3,5	0,5	0,3	90,1
	Prato	carne de vaca [fatiada] (120g) estufada com grão-de-bico (60g), tomilho e esparguete (40g)		42,9	62,6	5,8	10,9	2,6	0,3	526,6
	Legumes	beterraba (30g), couve roxa (25g) e pepino (30g)		1,3	13,9	13,9	0,4	0,1	0,0	65,9
Pão - Sobremesa	mistura	kiwi, tangerina		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Lanche	fruta da época pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Reforço	bolacha maria		4,7	44,0	6,9	5,5	2,9	0,2	243,0
6ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	creme de alho francês [batata, alho francês, cebola, cenoura]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); peixe- prata; pão (glúten);	2,5	13,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	posta de peixe-prata (135g) no forno com arroz (45g) de ervilhas (30g)		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	alface (30g), pimento (20g) e cenoura (30g)		1,4/ 0,5	27,7/ 16,0	26,1/ 16,0	0,7/ 0,7	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	119,7/ 69,1
Pão - Sobremesa	mistura	banana, maçã ou pêra cozida		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Lanche	iogurte líquido pão de mistura com fiambre de peru	iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Reforço	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3

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, 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.



Setembro deve o seu nome à palavra latina *septem* (sete), dado que era o sétimo mês do calendário romana, que começava em Março.

Semana de 10 a 14 de Setembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	de nabiças [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, nabiças]	leite; fiambre de frango (soja, leite); sopa (aipo);	3,2	14,0	4,4	3,6	0,5	0,2	107,0
	Prato	almôndegas [carne de vaca e carne de porco] (120g) estufadas com molho de cenoura (40g) e esparguete (60g)	almôndegas (soja, sulfitos, glúten); esparguete (glúten);	26,7	53,8	6,5	21,2	0,7	0,2	516,8
	Salada	couve roxa (25g), tomate (40g) e alface (30g)	pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	1,2	15,6	15,6	0,5	0,0	0,0	70,5
Pão - Sobremesa	mistura	laranja, pêra		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Lanche	iogurte sólido		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Lanche	pão de mistura com queijo		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Reforço	iogurte líquido		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
3ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		3,2	13,3	3,7	3,5	0,5	0,2	98,0
Almoço	Sopa	de brócolos e cenoura [batata, cebola, abóbora, brócolos, cenoura]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo);							
	Prato	posta de cação (135g) frito com arroz (45g) de feijão branco (20g)	posta de cação frito (peixe, glúten, amendoim); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	37,9	49,5	3,1	14,5	2,4	0,7	483,6
	Legumes	couve lombarda (60g), couve Bruxelas (30g) e brócolos (45g) cozidos		0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
Pão - Sobremesa	mistura	maçã, tangerina		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
		pão de mistura com fiambre de peru		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
Almoço	Sopa	creme de ervilhas e nabo [batata, ervilhas, cebola, nabo, cenoura]	iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite);							
	Prato	perú (165g) estufado com massa espiral (60g)	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); bolacha (glúten, soja)	41,1	50,2	3,6	13,5	3,7	0,4	485,8
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e rúcula (30g)		0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
Pão - Sobremesa	mistura	pêra, kiwi		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Lanche	fruta da época		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Lanche	pão de mistura com queijo		3,9	40,2	3,2	7,4	3,5	0,3	244,7
	Reforço	bolacha de água e sal		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		10,2	34,3	5,5	5,2	0,6	0,2	227,7
Almoço	Sopa	de couve portuguesa [batata, grão-de-bico, cebola, cenoura, couve portuguesa]	leite; queijo (leite); sopa (aipo); bacalhau; ovo;							
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau (115g), batata cozida (200g) alourada no forno, com ovo cozido (1/2) e salsa]	gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	34,6	44,2	7,3	6,9	1,3	4,5	381,4
	Legumes	repolho (60g), brócolos (45g) e couve flor (45g) estufados		1,5/12,2	22,5/0,0	20,9/0,0	0,4/0,0	0,1/0,0	0,0/0,0	99,8/48,8
Pão - Sobremesa	mistura	banana, ananás ou gelatina de origem vegetal		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Lanche	iogurte líquido		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
		pão de mistura com doce		2,6	13,0	3,8	3,2	0,4	0,2	91,3
Almoço	Sopa	creme de legumes [batata, nabo, cenoura, couve lombarda]	iogurte (leite); sopa (aipo); massa macarronete (glúten);							
	Prato	lombo de porco fatiado (120g), no forno, com alecrim e massa macarronete (60g)	pão (glúten); leite achocolatado (leite);	34,8	72,8	2,8	8,9	2,4	0,3	513,6
	Legumes	alface (30g), cenoura (30g) e beterraba (30g)	queijo (leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
Pão - Sobremesa	mistura	laranja, maçã		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Lanche	leite achocolatado m/g		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Lanche	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Reforço	iogurte sólido								

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.



Semana de 17 a 21 de Setembro de 2018

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura [batata, abóbora, cenoura, nabo, cebola]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); arinca; pão (glúten); manteiga (soja, leite)	7,4	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	88,8
	Prato	arinca (110g) estufada com arroz branco (60g)		24,7	50,0	2,6	3,6	0,5	0,3	336,8
	Salada	pimento (20g), alface (30g) e couve roxa (25g)		0,9	15,4	15,4	0,4	0,0	0,0	68,5
Pão - Sobremesa	mistura	tangerina, pêra		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Lanche	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Reforço	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
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 fiambre de peru		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	creme de favas e cebola [batata, favas, cebola, nabo, cenoura, abóbora]	leite; fiambre de peru (soja, leite); sopa (aipo); massa riscada (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, leite, soja, sésamo, sulfitos)	6,1	18,7	5,3	3,5	0,5	0,2	131,3
	Prato	peito de frango (120g) grelhado com massa riscada (60g)		37,2	51,1	1,8	2,0	0,4	0,4	371,7
	Salada	couve lombarda (60g), repolho (60g) e nabo (20g) cozidos		2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
Pão - Sobremesa	mistura	laranja, banana		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Lanche	iogurte líquido		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Reforço	bolacha maria		4,7	44,0	6,9	5,5	2,9	0,2	243,0
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Almoço	Sopa	de couve-flor [batata, couve-flor, abóbora, cenoura]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); filetes de pescada; ovo; pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite)	3,2	13,9	4,4	3,2	0,5	0,2	97,6
	Prato	filetes de pescada (115g) cozida com cenoura (40g), batata cozida (200g) e ovo cozido (1/2)		33,2	44,3	7,3	5,2	1,0	0,6	360,9
	Legumes	couve de Bruxelas (30g), brócolos (45g) e couve flor (45g) estufados		0,8	17,9	17,9	0,7	0,1	0,0	80,3
Pão - Sobremesa	mistura	maçã, kiwi		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Reforço	fruta da época		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
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 fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cebola, cenoura]	leite; fiambre de frango (soja, leite); sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	2,7	13,2	3,8	3,1	0,4	0,2	92,4
	Prato	carne de porco (120g) estufada com tomilho e massa esparguete (60g)		35,4	48,1	6,9	9,9	2,6	0,3	427,5
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g) e cenoura (30g)		0,9	13,6	13,6	0,2	0,0	0,0	62,3
Pão - Sobremesa	mistura	ananás, tangerina		0,3	10,5	10,5	0,1	0	0	44,7
	Lanche	sumo de fruta 100%		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Reforço	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	de agrião e nabo [batata, cebola, nabo, cenoura, agrião]	iogurte (leite); fiambre de frango (soja, leite); sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	3,2	13,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	posta de abrótea (130g) no forno com arroz (45g) de feijão catarino (20g)		33,5	49,5	3,6	7,2	1,0	0,4	400,3
	Salada	couve flor (45g), brócolos (45g) e curgete (40g) cozidos		1,9	22,9	21,2	0,6	0,1	0,0	103,3
Pão - Sobremesa	mistura	kiwi, banana		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
	Lanche	iogurte sólido		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Reforço	pão de mistura com fiambre de peru		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3

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, 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 24 a 28 de Setembro 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 peru		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Almoço	Sopa	de feijão verde [batata, feijão verde, cebola, cenoura, abóbora]	leite; fiambre de peru (soja, leite);	2,8	15,0	5,1	3,3	0,5	0,2	101,2
	Prato	carne de vaca (120g) guisada com batata (150g) estufada e salsa	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte	31,3	33,8	6,5	7,4	2,1	0,3	329,4
	Legumes	tomate (40g), rabanete (10g), couve lombarda (60g)	(leite); queijo (leite, ovo)	0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
Pão - Sobremesa	mistura	tangerina, maçã		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Lanche	iogurte líquido		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
3ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
		pão de mistura com queijo		10,5	34,8	5,8	5,2	0,7	0,2	230,8
Almoço	Sopa	de couve lombarda e grão-de-bico [batata, grão-de-bico, cebola, cenoura, abóbora, couve lombarda]	iogurte (leite); queijo (leite, ovo);	33,9	51,4	4,5	4,2	0,6	5,0	378,5
	Prato	massa [espiral] (60g) de bacalhau (130g) com cenoura (40g)	sopa (aipo); massa espiral (glúten);	0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
	Legumes	brócolos (45g), couve flor (45g) e nabo (20g) cozidos	bacalhau; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
Pão - Sobremesa	mistura	kiwi, pêra		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Lanche	fruta da época		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
		pão de mistura com fiambre de peru		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Reforço	iogurte líquido		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado		2,7	13,4	3,8	3,2	0,5	0,2	93,8
		pão de mistura com fiambre de frango		35,3	44,4	7,8	12,2	2,8	0,4	432,2
Almoço	Sopa	de grelos [batata, cebola, cenoura, grelos]	leite; fiambre de frango (soja, leite);	2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Prato	carne de porco (120g) [fatiada assada com batata cozida (200g)]	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte	4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
	Salada	couve lombarda (60g), couve portuguesa (75g) e nabo estufados (20g)	(leite); bolacha (glúten, leite, soja)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão - Sobremesa	mistura	banana, laranja		4,3	39,7	1,8	8	0,8	0,1	256,5
	Lanche	iogurte líquido		4,8	18,4	18,4	2,1	1,1	0,2	111,2
		pão de mistura com marmelada		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Reforço	bolacha integral de trigo		3,4	15,0	5,3	3,3	0,5	0,2	103,4
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		33,0	48,6	2,6	5,6	0,9	0,5	380,4
		pão de mistura com queijo		0,5/5,4	17,6/32,6	17,6/32,6	0,6/16,4	0,1/9,2	0,0/0,2	76,8/296,4
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, couve flor]	iogurte (leite); queijo (iogurte, ovo); sopa (aipo);	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Prato	posta de solha (130g) grelhada com coentros e arroz (45g) de feijão vermelho (20g)	solha; gelado de leite (leite); pão (glúten); leite;	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Legumes	beterraba (30g), couve roxa (25g), alface (30g)	fiambre de peru (soja, leite)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
Pão - Sobremesa	mistura	ananás, maçã ou gelado de leite		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
		pão de mistura com fiambre de frango		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
		pão de mistura com fiambre de peru		2,5	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	99,1
Almoço	Sopa	de repolho [batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho]	leite; fiambre de peru (soja, leite);	42,5	43,1	6,4	13,6	3,8	0,4	468,6
	Prato	perú (165g) assado com batata (200g) assada	sopa (aipo); pão (glúten); queijo	2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Legumes	couve flor (45g), brócolos (45g) e cenoura (40g) cozidos	(leite, ovo); iogurte (leite)	1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0	81,3
Pão - Sobremesa	mistura	banana, laranja		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
	Lanche	fruta da época		5,5	15,6	15,6	5,9	3,1	0,3	106,3
		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.

