

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de agrião [batata, cebola, nabo, cenoura, agrião]		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)	sopa (aipo); barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); leite;	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
	Sobremesa	tangerina, banana		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	fiambe de peru (soja, leite)							
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
3ª-feira	Sopa	de nabo e feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, nabo]		9,9	34,7	4,4	3,7	0,4	0,2	212,2
	Prato	jardineira de frango [batata (150g), frango (165g)]	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	49,2	51,8	4,1	6,6	1,2	0,4	470,0
	Legumes	ervilha (45g), milho (25g) e feijão verde (40g)		0,4	19,4	19,4	0,8	0,1	0,0	82,9
	Sobremesa	pêra, maçã		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
LANCHE		Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
4ª-feira	Sopa	de alface [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, alface]		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)	sopa (aipo); salmão; pão (glúten); iogurte (leite)	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
	Sobremesa	laranja, ananás		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce		9,6	39,8	16,5	3,1	1,5	0,9	227,8
5ª-feira	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)	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	42,9	62,6	5,8	10,9	2,6	0,3	526,6
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g) e pepino (30g)		1,3	13,9	13,9	0,4	0,1	0,0	65,9
	Sobremesa	kiwi, tangerina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês [batata, alho francês, cebola, cenoura]		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)	sopa (aipo); peixe-prata; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Salada	alface (30g), pimento (20g) e cenoura (30g)		1,4/	27,7/	26,1/	0,7/	0,2/	0,0/	119,7/
	Sobremesa	banana, maçã ou pêra cozida		0,5	16,0	16,0	0,7	0,0	0,0	69,1
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5

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.

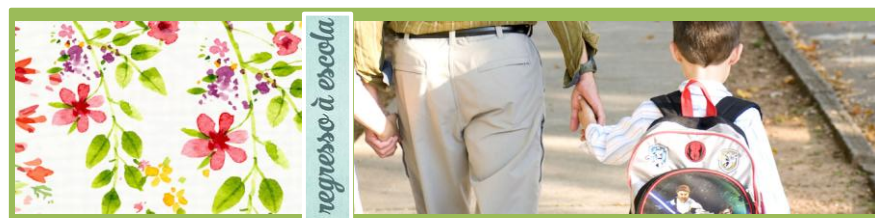


Setembro deve o seu nome à palavra latina *septem* (sete), dado que era o sétimo mês do calendário romana, que começava em Março.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabiças [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, nabiças]	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); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	26,7	53,8	6,5	21,2	0,7	0,2	516,8
	Salada	couve roxa (25g), tomate (40g) e alface (30g)								
	Sobremesa	laranja, pêra		1,2	15,6	15,6	0,5	0,0	0,0	70,5
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			iogurte sólido + pão de mistura com queijo	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
3ª-feira	Sopa	de brócolos e cenoura [batata, cebola, abóbora, brócolos, cenoura]	sopa (aipo); posta de cação frito (peixe, glúten, amendoim); pão (glúten); leite; fiambre de frango (leite, soja)	3,2	13,3	3,7	3,5	0,5	0,2	98,0
	Prato	posta de cação (135g) frito com arroz (45g) de feijão branco (20g)		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								
	Sobremesa	maça, tangerina		0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			leite simples mg + pão de mistura com fiambre de frango	13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
4ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e nabo [batata, ervilhas, cebola, nabo, cenoura]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	perú (165g) estufado com massa espiral (60g)		41,1	50,2	3,6	13,5	3,7	0,4	485,8
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e rúcula (30g)								
	Sobremesa	pêra, kiwi		0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			fruta da época + pão de mistura com queijo	8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
5ª-feira	Sopa	de couve portuguesa [batata, grão-de-bico, cebola, cenoura, couve portuguesa]	sopa (aipo); bacalhau; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	10,2	34,3	5,5	5,2	0,6	0,2	227,7
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau (115g), batata cozida (200g) alourada no forno, com ovo cozido (1/2) e salsa]		34,6	44,2	7,3	6,9	1,3	4,5	381,4
	Legumes	repolho (60g), brócolos (45g) e couve flor (45g) estufados								
	Sobremesa	banana, ananás ou gelatina de origem vegetal		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	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru	11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
6ª-feira	Sopa	creme de legumes [batata, nabo, cenoura, couve lombarda]	sopa (aipo); massa macarronete (glúten); pão (glúten); leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	2,6	13,0	3,8	3,2	0,4	0,2	91,3
	Prato	lombo de porco fatiado (120g), no forno, com alecrim e massa macarronete (60g)		34,8	72,8	2,8	8,9	2,4	0,3	513,6
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e beterraba (30g)								
	Sobremesa	laranja, maça		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			leite achocolatado mg + pão de mistura com queijo	15,2	44,0	20,7	4,9	2,5	1,3	282,6

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.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora e cenoura [batata, abóbora, cenoura, nabo, cebola]		7,4	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	88,8
	Prato	arinca (110g) estufada com arroz branco (60g)	sopa (aipo); arinca; pão (glúten); manteiga (soja, leite)	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
	Sobremesa	tangerina, pêra		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	fruta da época + pão de mistura com manteiga		5,2	42,3	18,5	1,1	0,2	0,7	202,7
3ª-feira	Sopa	creme de favas e cebola [batata, favas, cebola, nabo, cenoura, abóbora]		6,1	18,7	5,3	3,5	0,5	0,2	131,3
	Prato	peito de frango (120g) grelhado com massa riscada (60g)	sopa (aipo); massa riscada (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	37,2	51,1	1,8	2,0	0,4	0,4	371,7
	Legumes	couve lombarda (60g), repolho (60g) e nabo (20g) cozidos		2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Sobremesa	laranja, banana		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	iogurte líquido + pão de mistura com queijo		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
4ª-feira	Sopa	de couve-flor [batata, couve-flor, abóbora, cenoura]		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)	sopa (aipo); filetes de pescada; ovo; pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite)	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
	Sobremesa	maça, kiwi		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cebola, cenoura]		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)	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	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
	Sobremesa	ananás, tangerina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
6ª-feira	Sopa	de agrião e nabo [batata, cebola, nabo, cenoura, agrião]		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)	sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	33,5	49,5	3,6	7,2	1,0	0,4	400,3
	Legumes	couve flor (45g), brócolos (45g) e curgete (40g) cozidos		1,9	22,9	21,2	0,6	0,1	0,0	103,3
	Sobremesa	kiwi, banana		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	LANCHE	iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5

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 feijão verde [batata, feijão verde, cebola, cenoura, abóbora]		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 (leite); queijo (leite, ovo)	31,3	33,8	6,5	7,4	2,1	0,3	329,4
	Salada	tomate (40g), rabanete (10g), couve lombarda (60g)		0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
	Sobremesa	tangerina, maçã		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda e grão-de-bico [batata, grão-de-bico, cebola, cenoura, abóbora, couve lombarda]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); bacalhau; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	10,5	34,8	5,8	5,2	0,7	0,2	230,8
	Prato	massa [espiral] (60g) de bacalhau (130g) com cenoura (40g)		33,9	51,4	4,5	4,2	0,6	5,0	378,5
	Legumes	brócolos (45g), couve flor (45g) e nabo (20g) cozidos		0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
	Sobremesa	kiwi, pêra		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru								
4ª-feira	Sopa	de grelos [batata, cebola, cenoura, grelos]		2,7	13,4	3,8	3,2	0,5	0,2	93,8
	Prato	carne de porco (120g) [fatiada assada com batata cozida (200g)]	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite)	35,3	44,4	7,8	12,2	2,8	0,4	432,2
	Legumes	couve lombarda (60g), couve portuguesa (75g) e nabo estufados (20g)		2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Sobremesa	banana, laranja		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		8,9	42,6	19,3	2,7	1,3	0,8	232,6
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com marmelada								
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora e couve flor [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, couve flor]	sopa (aipo); solha; gelado de leite (leite); pão (glúten); leite; fiambre de peru (soja, leite)	3,4	15,0	5,3	3,3	0,5	0,2	103,4
	Prato	posta de solha (130g) grelhada com coentros e arroz (45g) de feijão vermelho (20g)		33,0	48,6	2,6	5,6	0,9	0,5	380,4
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g), alface (30g)		0,5/	17,6/	17,6/	0,6/	0,1/	0,0/	76,8/
	Sobremesa	ananás, maçã ou gelado de leite		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE		leite achocolatado m/g + pão de mistura com fiambre de peru		13,4	44,1	20,8	6,7	2,7	1,6	291,1
6ª-feira	Sopa	de repolho [batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho]		2,5	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	99,1
	Prato	perú (165g) assado com batata (200g) assada	sopa (aipo); pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	42,5	43,1	6,4	13,6	3,8	0,4	468,6
	Legumes	couve flor (45g), brócolos (45g) e cenoura (40g) cozidos		2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Sobremesa	banana, laranja		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
LANCHE		leite simples 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

